Paul Hauck

Gelozia

Cum apare și cum poate fi învins acest monstru al vieții sentimentale



Dr. PAUL HAUCK

GELOZIA

Cum apare şi cum poate fi învins acest monstru al vieţii sentimentale

Traducerea:
Alexandru Szabó şi Mihai N. Vasile

Editura POLIMARK

PSIHOLOGIA VIEȚII COTIDIENE
Colecție coordonată de Alexandru Szabó

Coperta și ilustrațiile: Silvia Muntenescu

Traducere realizată după volumul
Dr Paul Hauek, JEALOUSY — Why it happens and how to overcome it, Sheldon Press, London, 1991 (ediția a 5-a).

Tehnoredactare computerizată: Sanda Stroescu

ISBN 973-96576-1-3

CUPRINS

PREFAȚĂ

În primăvara lui 1980, editorul meu britanic mi-a sugerat să scriu o carte despre gelozie. Ea urma să facă parte din colecția referitoare la problemele emoționale, deschisă de lucrarea mea intitulată *Depresia nervoasă*. Noul titlu avansat a fost: „Cum să învingem gelozia".

Cu cât mă gândeam mai mult la această propunere, cu atât eram mai intrigat. O carte despre gelozie și posesivitate ar avea rostul ei distinct. O teorie coerentă, bine gândită despre gelozie, bazată pe principii afectiv-raționale, era de mult așteptată. Provocarea s-a dovedit irezistibilă. Așadar, iată-mă din nou prezent cu o lucrare. În practica mea zilnică, am fost oarecum surprins de frecvența problemelor legate de gelozie, la pacienții mei. Mai mult ca oricând, am fost convins că o carte pe înțelesul tuturor despre acest subiect era necesară, pentru a ajuta atât persoanele geloase, cât și victimele acestora.

Aceia dintre dumneavoastră care îmi cunosc celelalte cărți se vor simți în largul lor în această nouă lucrare. Înțelegerea deplină a geloziei și a posesivității este legată de cunoașterea altor tulburări, ca depresia nervoasă, mânia, teama și ezitarea — teme abordate în scrierile mele anterioare. Pe parcurs, mă voi referi la unele dintre ele.

Pentru cine scriu această carte? Pentru toți cei care suferă din pricina acestor monștri gemeni — gelozia și posesivitatea. Atât de serioase sunt aceste emoții dena-

turate, încât copiii ajung adesea până în pragul nebuniei din cauza rivalității dintre frați; adulți talentați eșuează în dezvoltarea pe calea vocației lor din pricina greșelilor flagrante făcute în relațiile cu colegii de serviciu sau cu șefii; prietenii minunate se destramă pentru că în decursul anilor unul obține succese mai mari decât altul; iar căsătorii reușite se distrug fiindcă teama și mânia înlocuiesc tandrețea și înțelegerea.

Cu speranța că unele din aceste dezastre pot fi îndepărtate prin cunoașterea sporită a psihologiei geloziei și posesivității, vă invit să mă urmați în paginile de față. Dar mai întâi, pentru a evita eventuale neînțelegeri, dați-mi voie să precizez că nu orice manifestare de gelozie este demnă de interes. Puține persoane obțin toată atenția și dragostea pe care le doresc de la partenerii lor. În condițiile firești ale vieții cotidiene, aceste frustrări pot duce, adesea, la stări ușoare de gelozie și la eforturi cumpătate de evitare a unei posesivități mai mari.

Dacă niciodată nu v-a păsat câtuși de puțin de cineva, niciodată nu veți putea fi gelos, indiferent de atenția pe care ar acorda-o acel cineva altcuiva. Prin urmare, este cu totul de înțeles să fiți supărată, întristată sau frustrată atunci când partenerul vă ia la o serată dansantă și vă lasă să stați singură aproape toată seara.

Pare, de asemenea, cât se poate de normal să fiți supărat, întristat sau frustrat dacă doriți să fiți mai mult timp cu partenera, dar, dintr-un motiv sau altul, nu reușiți.

Aceste reacții emoționale sunt firești când vă semnalează că relația dumneavoastră este ușor abătută de la echilibrul ei. Devenind conștient de propria supărare, tristețe sau frustrare, sunteți îndemnat să faceți ceva în legătură cu aceasta. De obicei, veți aduce subiectul în discuție. Poate veți ajunge la un compromis care să satisfacă ambele părți. Și astfel, echilibrul este restabilit și domnește din nou armonia.

Această carte nu este scrisă pentru cei ale căror probleme de gelozie sau posesivitate sunt ușor de descurcat. Ei nu au nevoie de ajutor. Cartea poate fi utilă mai ales persoanelor peste măsură de geloase și posesive. Cei cărora mă adresez sunt, în primul rând, indivizii care își pierd autocontrolul. Persoanele care devin violente, cele de-a dreptul bolnave de teamă, cele care nu-și mai pot conduce afacerile zilnice din cauza gândurilor lor obsesive — sunt oamenii pentru care scriu această carte. Ei sunt printre cei mai nefericiți oameni; sunt atât de orbi în comportarea lor, încât nu-și mai pot da seama că se distrug pe ei înșiși. Persoanele la care mă refer în paginile cărții sunt reale, dar relatările lor au fost modificate pe alocuri pentru a păstra caracterul confidențial, menținând, însă, esența experiențelor lor.

P.A. Hauck

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



I

CE ESTE GELOZIA?

EL ERA UN TÂNĂR BĂRBAT, DE APROAPE 30 DE ANI, cu o înfățișare puternică, plăcută. Când a intrat prima dată în biroul meu, am încercat să-mi închipui care era problema lui, dar nimic nu lăsa să se întrevadă ceva. Când mi-a relatat motivul pentru care îmi cerea ajutor și cât de mare nevoie avea de el, am fost luat prin surprindere.

Era unul dintre cei mai geloși bărbați pe care i-am întâlnit vreodată, și am întâlnit foarte mulți. Un pacient de-al meu, de exemplu, nu îngăduia soției sale să consulte un medic bărbat. Altul insista ca soția să-l sune de nenumărate ori pe zi la telefon, în felul acesta putând să o controleze. Dar nici unul nu-l egala pe Abner.

Acest om era cu adevărat disperat din cauza iubirii sale. Dacă prietena sa, Ruby, nu-l suna atunci când a promis (că o va face), își părăsea biroul și gonea până la locuința ei, să vadă cu cine se destrăbălează. O urmărea

prin oraș, chiar și atunci când ieșea cu prietenele. A schimbat două vorbe cu un bărbat la popicărie? Imediat Abner se străduia să afle identitatea acelui om și, mai devreme sau mai târziu, o trăgea la răspundere pentru cele întâmplate.

Nu-i îngăduia să converseze cu un alt bărbat și nici să-i zâmbească. Trebuia să aibă grijă să nu dea prea multă atenție copiilor ei dintr-o căsătorie anterioară, ca nu cumva el să înceapă să o tortureze psihic. Și la el tortura nu era o joacă. Ținea până noaptea târziu, până când Ruby, copleșită, era dispusă să admită orice, numai pentru a isprăvi o dată cu discuția. Dar îndată ce, disperată, ajungea să recunoască tot ce voia el, Abner își schimba tactica, cerându-i noi și noi detalii despre ce a făcut și cu cine, și „când va ajunge să fie sinceră și onestă" cu el.

Ce s-a întâmplat în cele din urmă cu Abner și cu Ruby? S-au despărțit. Abner a fost furios pe mine fiindcă nu am izbutit să o fac pe micuța lui Ruby să-l iubească mai mult. Și-a găsit un alt terapeut, dar nici cu acesta nu a avut mai mult succes. Deci, ce s-a întâmplat?

Abner a sfârșit în pușcărie, după ce l-a bătut zdravăn pe un bărbat cu care Ruby s-a întâlnit într-o seară. De asemenea, l-a agresat pe polițistul care a încercat să-l aresteze. În cele din urmă și-a pierdut slujba, și-a pierdut iubita, dar și libertatea. Acum se află într-un penitenciar, cu sufletul plin de amărăciune.

Dar să studiem un alt caz, de această dată de posesivitate.

Sylvia nu trebuia să-și facă griji că Ralph ar umbla cu alte femei. Era un soț fidel. Necazul era, însă, că ea dorea să-i dirijeze viața; ar fi dorit ca Ralph să fie permanent cu ea. Nu am putut înțelege de ce simțea ea nevoia de a-l avea tot timpul în preajmă, de vreme ce era o femeie arătoasă și cu o mulțime de prieteni.

Undeva, în adâncul sufletului ei, se considera amenințată dacă nu-l avea în apropiere pe Ralph, dacă nu-l dirija și dacă el se simțea mai bine cu alții.

În decursul anilor de căsnicie a izbutit să-l țină pe Ralph dependent de ea. Rar îl încuraja să-și gătească o mâncare, să încarce cu rufe mașina de spălat, să-și calce o cămașă sau să completeze un CEC. Îi făcea plăcere să-l îngrijească asemenea unei mame, iar Ralph, inconștient că este ținut în scutece, a încurajat-o, simțindu-se privilegiat și răsfățat mai tot timpul.

Cu toate acestea, pe măsură ce îmbătrânea, Ralph dorea mai multă libertate. A început să întreprindă unele lucruri fără să aibă aprobarea Sylviei sau chiar fără să-i vorbească despre planurile sale. Asta a speriat-o rău pe Sylvia, care a replicat, încercând să-l pună la punct și intensificând controalele.

„Unde te vei duce tu, acolo voi merge și eu", stă scris în *Cartea lui Rut*. Acesta părea să fi fost și moto-ul Sylviei. Ea nu-l lăsa pe Ralph nici să respire fără permisiunea ei. Îi alegea hainele; îi pregătea chiar și baia.

Potrivit ultimelor informații, căsătoria lor a supraviețuit. Ralph a învățat să se alinieze și să facă așa cum îi spunea ea. Sylvia a fost atât de satisfăcută, încât s-a domolit. Amândoi mi-au fost recunoscători pentru menținerea căsătoriei lor. În adâncul meu, am simțit însă că tratamentul ar fi avut mai mult succes, dacă ei s-ar fi despărțit.

O persoană geloasă dă impresia că este o persoană foarte sigură pe sine. La urma urmei, acești indivizi acționează asemenea unui general gata să atace dușmanul. Nu se tem de nimic. Par să știe exact ce doresc și luptă cu înverșunare să obțină ceea ce vor. Dau ordine partenerilor lor, ca și cum aceștia ar fi niște copii. Își argumentează până târziu în noapte punctul lor de vedere. Li se poate spune orice, fără cel mai mic efect asupra raționamentului lor. Dacă sună telefonul, dar nu

apare nimeni pe fir, ei știu de îndată că se pune ceva la cale. „Vasăzică, din cauza asta ai întârziat de la muncă aproape cincisprezece minute". Pentru ei nu există accidente. În ochii lor, ele sunt dovezi. Persoana posesivă și geloasă este total convinsă de adevărul ei.

Bănuiți ce caracteristică a personalității stă în spatele unui astfel de comportament?

E vorba de *un complex de inferioritate* de dimensiuni monstruoase. Deși simptomele pot fi ascunse, sentimentele de inferioritate fac parte din trăsăturile caracteristice majore ale oamenilor posesivi și geloși. Am identificat, cu aproximație, șase importante caracteristici ale oamenilor posesivi și geloși, dar complexul de inferioritate este mobilul tainic al tuturor celorlalte.

Complexul de inferioritate

Dacă sunteți gelos, chiar și numai în mică măsură, se datorează faptului că vă subestimați singur. Ați deprins un act psihologic greșit și îl exersați foarte bine. Care act? Autoînvinuirea..

Vă apreciați propria persoană după acțiunile, performanțele, realizările, prietenii și bunurile dumneavoastră. Sunteți ferm convins că îi depășiți pe alții, numai atunci când sunteți mai arătos, mai isteț, mai bogat sau mai talentat.

Pentru dumneavoastră, omul și comportamentul lui sunt inseparabile. Dacă obțineți o promovare (dovadă clară a talentului dumneavoastră profesional — nu-i așa?), atunci, dintr-o dată și în mod miraculos, considerați că ați devenit și o persoană mai deosebită. Iar dacă vă pierdeți slujba sau banii, sau înfățișarea plăcută, trageți concluzia că valorați mai puțin ca persoană umană.

Nici nu poate fi altfel, nu-i așa? Dacă noi, ca persoane, suntem inseparabili de tot ceea ce este legat de noi, atunci este firesc să ne condamnăm sau să ne prețuim în raport cu ceea ce ni se întâmplă.

Autoînvinuirea, așa cum utilizez, din punct de vedere psihologic, termenul, înseamnă că dumneavoastră singur vă atacați, în dublu sens: a) pentru că nu aveți succes, sau bani, sau dragoste; și b) în consecință, ca *ființă umană* sunteți lipsit de valoare și inferior. Iată cum apare și se menține complexul de inferioritate.

În ce măsură este sau nu iubită constituie unul din cele mai nefericite etaloane, la care recurge o persoană geloasă, pentru a-și judeca valoarea. Simpatia sau antipatia manifestată de ființa iubită, are aceeași semnificație ca și degetul mare al împăratului roman pentru gladiatorul din Colosseum: ridicat în sus — viață, îndreptat în jos — moarte.

Respingerea este monstrul cumplit, stafia groaznică cu care omul gelos se înspăimântă singur. Deși ea este tot atât de inofensivă ca și spaimele inocente ale copilăriei. A fi lipsit de iubire ca persoană adultă poate fi un lucru incomod, supărător și trist. Dar nicidecum ceva care să producă panică, să vă facă violent sau să vă determine să vă înecați amarul în băutură.

Ar fi mai bine să vă cheltuiți energiile cu înlocuirea acestor procedee de autodistrugere: ați face mai mult, în felul acesta, pentru sănătatea dvs., decât complăcându-vă în gelozie. Acceptați-vă așa cum sunteți și nu va mai conta atât de mult, dacă altcineva vă acceptă sau nu.

Mentalitatea stăpân-sclav

La fel cum sentimentul de inferioritate este fundamentul geloziei, piatra unghiulară a personalității geloase

este mentalitatea stăpân-sclav. Este rară persoana geloasă sau posesivă care își trăiește tulburările emoționale în tăcere. Majoritatea persoanelor geloase își manifestă gălăgios și răspicat motivele de nemulțumire. Ele țipă la partenerii lor, îi îmbrâncesc și îi ceartă fără jenă. Cuplurile încep să se confrunte violent, când unul din ei se simte neglijat. Bărbații își fac bucăți-bucăți mobila din casă sau dau cu pumnii în pereți, iar femeile sparg vesela și aruncă mâncarea, într-un același efort de a-și face luate în seamă plângerile.

Toate acestea sunt, de cele mai multe ori, erupții de moment ale emoțiilor, și ele se liniștesc după câteva minute sau ore, fiind urmate de deliberări calme între cele două părți beligerante.

Dar cu o persoană profund geloasă și posesivă nu este nici pe departe atât de ușor de găsit un limbaj comun. Ea are o filosofie primejdioasă și nedemocratică, pe care o crede complet justificată. Pe scurt, este o filosofie a dictaturii și sclaviei, cu persoana geloasă ca dictator și stăpân al sclavului.

Vă îndoiți de aceasta? Credeți că exagerez de dragul poantei? Atunci ascultați ce mi-a relatat cândva o femeie.

TERAPEUTUL: Spuneți-mi Mabel, cum este să trăiești cu o persoană geloasă?

PACIENTA: Trebuie să lupt permanent împotriva sentimentelor lui de inferioritate. Dacă merg la biserică cu copiii, el efectiv înnebunește fiindcă nu rămân acasă cu el. Ar dori să-i acord doar lui întreaga atenție.

TERAPEUTUL: Și dumneavoastră ce faceți?

PACIENTA: Am încercat să stau acasă tot timpul, dar el nu aplică, în cazul meu, aceleași reguli pe care și le aplică lui însuși. El poate ieși când vrea, dar eu trebuie să fiu acasă când el binevoiește să revină.

TERAPEUTUL: Unde obișnuiește să se ducă?

PACIENTA: Oriunde are chef — la baruri, în excursii. A fost plecat chiar și o săptămână sau mai mult.

TERAPEUTUL: Fără dumneavoastră și fără copii?

PACIENTA: Fără. Și-a cerut scuze la început, și eu l-am iertat mereu, sperând că se va dezbăra de asta cu timpul. Dar n-a făcut-o niciodată. Lucrurile merg din ce în ce mai rău.

TERAPEUTUL: Ce vreți să spuneți?

PACIENTA: Nu mai pot vorbi cu prietenele mele, nici chiar la telefon. Îmi smulge imediat receptorul din mână. Și totdeauna vrea să știe ce vorbim la telefon sau ce-mi scrie fratele meu. Întotdeauna crede că numai despre el e vorba. Orice aș face, tot eu trag ponoasele.

TERAPEUTUL: Cum așa?

PACIENTA: Dacă sunt de acord cu acuzațiile sale, se înfurie și se întâmplă să mă și bată. Dacă îi resping acuzațiile, la fel se înfurie și mă bate. Altă variantă nu există.



Înţelegeţi problema? Persoanele geloase, în sensul strict al cuvântului, îşi consideră partenerii o marfă, un bun al lor, cu care cred că pot face orice doresc. Ei cred că posedă oameni în felul în care posedă maşini.

Nu le pasă deloc de sentimentele celorlalţi, doar ale lor sunt importante. În filosofia lor există două categorii de reguli: unele pentru ei înşişi, altele pentru ceilalţi. Şi nu trebuie să fii un geniu ca să-ţi dai seama cine e cel care dă ordinele şi cui i se pretinde să se supună.

Potrivit opiniei stăpânului de sclavi, aceştia nu au nici un drept, în schimb cel dintâi are drepturi de sorginte divină asupra sclavului; îi poate pretinde orice şi, la nevoie, îşi poate impune cu violenţă voinţa.

Vă puteţi imagina cât de nedreaptă este o asemenea mentalitate? După ce sclavia a fost scoasă în afara legii de către toate guvernele civilizate, acum mai bine de o sută de ani, este bizar faptul că ea reapare, adesea, în viaţa de familie.

Comportamentul autodistrugător

Una dintre cele mai uimitoare caracteristici ale persoanelor geloase şi posesive constă în faptul că, din punct de vedere psihologic, pot fi considerate oarbe. Deşi aceşti oameni sunt, adesea, inteligenţi, culţi, şcoliţi şi frumoşi. Sunt capabili şi remarcabili în multe domenii ale vieţii lor. Dar când e vorba de cei dragi lor, indivizii geloşi acţionează ca şi cum ar fi nişte înapoiaţi mintal.

Să presupunem, de exemplu, că nu aveţi cu ce să vă plătiţi chiria şi sunteţi pe punctul de a fi dat afară din casă, cu bagaje cu tot. Dar, deodată, daţi peste un sac mare, plin cu bani. Ce aţi începe să faceţi cu ei? Dacă sunteţi o persoană rezonabilă, inteligentă şi nu vreţi cu orice preţ să vă băgaţi capul în laţ, aţi da repede

proprietarului ceea ce îi datorați și, apoi, ați depune restul sumei la bancă. Dar dacă ați profita de acel chilipir pentru a oferi o petrecere zgomotoasă sau ați paria toată suma la cursele de cai, sau ați pleca într-o vacanță, fără să vă plătiți chiria, ați mai numi asta comportament inteligent? Dacă da, atunci, dragul meu prieten, lucrurile nu stau prea bine.

Comportamentul de autodistrugere este caracteristic persoanei geloase și posesive. Ea nu are dușman mai rău decât pe sine însăși. Și iată de ce spun asta. Asemenea persoane prigonesc și alungă din preajma lor, cu o energie nemaipomenită, chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Nu e vorba doar de împrejurarea că prin anumite fapte ale lor își supără partenerul. Ci devin o adevărată povară, un copil care scâncește întruna, plânge, dă din picioare și crede în mod sincer că trebuie să aibă tot ceea ce își dorește, cu orice preț. Cu toate că își dă seama foarte bine cum ar trebui să se comporte pentru a fi iubit, procedează exact invers.

Nu aș dori nici un moment să se creadă că blamez asemenea oameni atunci când folosesc asemenea cuvinte tari. Am cel mai profund respect pentru toți oamenii, fără deosebire de structura lor emoțională. Nici unul nu este perfect și deci nu mă aștept la un comportament perfect. Dar asta nu schimbă faptul că oamenii geloși se comportă nechibzuit când ajung să se confrunte cu problemele lor.

Să luăm cazul lui Jim. Soția lui își reluase lucrul cu un an înainte ca eu să-i întâlnesc. Copiii lor erau la școală toată ziua, iar ea dorea să mai iasă din casă și să se afle printre oameni. La locul ei de muncă a dat peste un grup minunat de colegi și colege. Luau masa de prânz împreună, în după-amiezele de vineri, după orele de muncă, se opreau undeva să mai stea de vorbă, iar de sărbători organizau petreceri.

Toate acestea l-au înnebunit pe Jim. El s-a simțit atât de speriat de faptul că soția lui a ajuns să aibă relații cu

alte persoane (inclusiv femei), încât a insistat ca ea să-şi părăsească slujba. O cicălea întruna, o acuza că se îndrăgosteşte de orice bărbat din birou, încercând să o facă să se simtă cât mai vinovată posibil. A ajuns să o amenințe că o va înşela, că se va apuca de băut, că o va părăsi, că se va sinucide, sau că va divorța de ea. Dar de vreme ce ea se simțea total nevinovată, n-a ajuns să cedeze în fața nici uneia din amenințările lui.

În discuțiile cu el, am încercat să-l fac să înțeleagă că, dacă va continua în felul acesta, s-ar putea ca bănuielile lui să devină realitate. „Cu cât o acuzați mai mult, cu atât mai puțin vă va iubi", l-am avertizat. „Potoliți-vă suspiciunile. V-ați făcut cunoscute sentimentele. Nu mai spuneți nimic. Dacă ea nu-şi părăseşte locul de muncă şi, în cele din urmă, constatați că vă este necredincioasă, atunci şi numai atunci, divorțați de ea, dacă veți dori asta. Până atunci aveți încredere deplină în ea".

Nu m-a ascultat. A fost incapabil să se domolească. Şi căsnicia lor se dezintegra sub ochii mei. Nu a trecut mult timp şi ea a devenit indiferentă la pretențiile lui. Dragostea ei față de el a început să descrească rapid. Iar el, în loc să dea înapoi, aşa cum ar fi procedat orice persoană cumpătată, a devenit şi mai dur.

„Sunteți pe cale să vă pierdeți soția, dacă nu încetați", l-am prevenit din nou. „Cu cât vă sporiți presiunea, cu atât mai puțin vă va iubi."

„Dar nu se poate să nu mă iubească. Chiar şi numai gândul că o pierd mă îngrozeşte. Ea este întreaga mea viață."

„Atunci fiți drăguț şi tandru cu ea. Altfel o veți împinge direct în brațele altui bărbat, nu fiindcă ea ar dori asta cu orice preț, ci fiindcă dumneavoastră ați devenit atât de antipatic".

Problema este foarte simplă. A aştepta dragoste de la cineva, atunci când tu eşti nesuferit, josnic, meschin sau

violent, este de-a dreptul stupid. Și tocmai acest lucru l-a făcut Jim. El singur a ajuns să-și provoace lucrul cel mai îngrozitor: pierderea iubirii soției sale.

Ce este aceasta, dacă nu orbire și autodistrugere?

Ascultați ce i-a spus el într-o zi soției sale:

„Am fost speriat de moarte că n-ai să mai vii acasă. Când ai venit, am fost furios pe mine însumi că n-am avut încredere în tine. Cât de prost poate fi un om! Tu ești unica persoană alături de care doresc să mă aflu. Aș vrea să fiu cel la care vii când ai nevoie de ajutor. Te iubesc cu disperare și mă îngrozesc la gândul că te voi pierde. Ești cea mai minunată ființă care a pătruns vreodată în viața mea. Sunt nimic fără tine. Ajută-mă! Iartă-mă!“

Dificultăți în asumarea responsabilității

Una din cele mai surprinzătoare trăsături de personalitate, proprie indivizilor geloși și posesivi, este marea lor dificultate de a-și asuma responsabilitatea pentru gelozia lor. Aproape fără greș, ei (ele) își acuză partenerele sau partenerii că le fac viața nefericită, efectiv torturându-le(-i), atunci când le văd (îi văd) dansând cu alții (altele), vorbind cu alții (altele), complimentând pe alții (altele) sau chiar privind la alții (altele). Foarte rar întrezăresc realitatea: și anume că *ei înșiși* sunt în mare măsură responsabili pentru problemele lor și *total responsabili* pentru propriile lor sentimente de gelozie.

Dacă dumneavoastră sunteți partenerul gelos, vi se aplică, oare, următoarea caracterizare? Mai întâi, convingerea fermă că tulburările emoționale vă sunt cauzate de partenerul(a) dumneavoastră. Deși de la o vreme și alții vă contrazic, dumneavoastră continuați să repetați că gelozia vă este motivată de comportamentul

celuilalt. Dacă sunteţi soţie, vă ieşiţi din fire când el se întreţine cu altcineva. Dacă sunteţi soţ, vă îmbolnăviţi când ea vorbeşte la telefon cu un coleg care doreşte să organizeze o petrecere. Şi aşa mai departe.

Ce greşeală enormă! Chiar dacă ea ar cocheta cu vechea ei pasiune sub ochii dumneavoastră, faptul acesta nu vă poate face gelos, decât dacă dumneavoastră înşivă îngăduiţi acest lucru. Sunt de acord că nu este un comportament decent pentru o soţie. Şi mi se pare perfect normal să-l dezaprobaţi şi să fiţi mâhnit din cauza lui. Totuşi, a vă lăsa copleşit de mânie şi a ameninţa cu moartea pe cineva din această cauză este un *simptom de nevroză. Şi sunteţi singurul răspunzător de el.*

Care ar fi reacţia normală? Dacă credeţi că partenerul nu vă iubeşte, încercaţi să descoperiţi ce aşteaptă el sau ea de la dumneavoastră. Apoi, dacă puteţi satisface acele dorinţe şi nevoi profunde, străduiţi-vă să le îndepliniţi şi observaţi dacă în felul acesta situaţia se schimbă. Dacă nu, aveţi o foarte bună dovadă că el sau ea s-a îndepărtat de dumneavoastră pentru totdeauna. Oricum ar fi, e mai bine decât să vă îmbolnăviţi de gelozie.

Cele mai multe persoane geloase nu posedă însă un asemenea autocontrol. Dacă sunteţi o persoană geloasă, veţi insista cu încăpăţânare: (a) ca partenerul să admită că el este cel care vă scoate din sărite; şi deci (b) că nu dumneavoastră, ci el trebuie să facă ceva pentru a vă înlătura gelozia; şi (c) că numai astfel vă veţi putea recăpăta liniştea sufletească.

Această logică este de-a-ndoaselea. Mai întâi, nimeni nu vă poate face gelos. Cauza geloziei dumneavoastră se găseşte nu în comportamentul partenerului, ci în *modul în care dumneavoastră gândiţi despre comportamentul persoanei iubite.*

În al doilea rând, în loc să treceţi responsabilitatea geloziei asupra partenerului, de ce nu încercaţi singur să scăpaţi de ea? Dacă suferiţi atât de mult din cauza acestui

sentiment, ar trebui să vă folosiţi de orice prilej pentru a-l îndepărta. Dumneavoastră însă, dimpotrivă, acţionaţi numai într-o singură direcţie: partenera dumneavoastră trebuie să stea acasă, să nu zâmbească altora, să nu întârzie niciodată, să facă întotdeauna ceea ce îi cereţi. Astfel, pentru propria liniştire, răspunderea nu v-o asumaţi dumneavoastră, cel în capul căruia a apărut această problemă, ci o treceţi asupra partenerului, deşi acesta nu se confruntă cu aşa ceva. De ce nu consultaţi un specialist care să vă ajute să vă învingeţi propria gelozie?

Să nu pretindeţi partenerului sau partenerei lucruri pe care dumneavoastră înşivă refuzaţi să le faceţi. Dacă nu sunteţi în stare să vă confruntaţi cu propriile probleme, de ce aşteptaţi ca altul să facă aceasta?

Eternul laitmotiv al persoanei geloase şi posesive este acela că soţul (soţia) sau iubitul (iubita) nu prezintă încredere. Din această cauză se iscă un întreg tămbălău în jurul chestiunii cine cu cine stă de vorbă. Cheia problemei este neîncrederea: soţul este ferm convins că oricine poartă pantaloni poate suci capul soţiei lui; soţia crede cu sfinţenie că soţul aleargă după orice fustă.

Un om nehotărât îşi dă seama rareori că neîncrederea sa acţionează de fapt în două direcţii: ea vizează nu numai partenerul, ci şi propria persoană. Cauza geloziei este lipsa de încredere în sine şi nu neîncrederea în partener.

E posibil ca, uneori, omul gelos să aibă dreptate. Câteodată, într-adevăr, viaţa sentimentală îi poate fi distrusă de alţii. Dar de cele mai multe ori, aceasta este o născocire a imaginaţiei sale. Câţi dintre noi avem soţi sau soţii pe care întregul oraş ar dori să-i seducă? Vă flataţi singur când presupuneţi că toată lumea are aceleaşi preferinţe cu ale dumneavoastră în ceea ce priveşte frumuseţea. Calmaţi-vă! Partenerul poate fi, într-adevăr, totul pentru dumneavoastră, dar pentru alţii s-ar putea să nu prezinte prea mult interes.

Există și un alt motiv pentru care neîncrederea în persoana iubită este lipsită de temei.

Propriile mele observații, acumulate în decursul celor 27 de ani în calitate de psihiatru clinician, m-au convins că norma de conduită între două persoane atașate una alteia este fidelitatea. Revoluția sexuală nu a schimbat dorința adâncă a majorității oamenilor de a avea o relație trainică, de durată, cu o singură persoană. Ceea ce s-a schimbat este ușurința cu care oamenii își caută alți parteneri, când își dau seama că relațiile lor de dragoste sunt pe cale de a se altera. Abia atunci, sau chiar după aceea, ei își caută alte relații. Această tendință este mult mai pronunțată la partenerii persoanelor geloase sau posesive. Și nu-i de mirare.

De obicei, oamenii nu-și înșeală partenerii cu prea multă bucurie. Indiferent dacă e vorba de o singură noapte, de o relație mai de durată sau de un divorț, asemenea complicații apar după multe nopți nedormite, însoțite de regrete și chiar de suferințe, iar în final de un sentiment de resemnare. Până ce se înfiripează ideea unei relații noi, mii de vise sunt zdrobite de partenerul lipsit de tact sau care nu este în stare să-l facă fericit pe celălalt. Dacă această analiză nu se potrivește relației de dragoste în care vă aflați, atunci e posibil ca partenerul dumneavoastră să fie o persoană care simte nevoia ca, din când în când, să-și schimbe amanții. Varietatea este condimentul vieții lor sexuale. În acest caz, aveți motive să fiți neîncrezător. Dar, în general, aceasta este singura împrejurare în care se justifică neîncrederea.

Altminteri, neîncrederea dumneavoastră provine din convingerea interioară, fermă și profundă, că sunteți un om care nu poate fi iubit. Cum ar putea partenerul să vă găsească atrăgător, când dumneavoastră înșivă considerați că aproape toți ceilalți sunt mai atractivi? Aceasta este problema dumneavoastră. Dacă dumneavoastră înșivă nu vă considerați valoros, este ușor de înțeles de ce

aveți convingerea că și alții vă privesc într-o lumină nefavorabilă.

Sarcina dumneavoastră, deci, este să vă învingeți gelozia, nu încercând să-i forțați pe ceilalți să vă iubească mai mult, ci urându-vă mai puțin pe dumneavoastră înșivă. Acesta este, desigur, un lucru greu de făcut. Totuși posibil. Mai exact: aceasta este singura opțiune rațională, deoarece, în caz de reușită, face minuni.

Metodele dumneavoastră actuale de control al persoanei iubite, cu permanente acuzații aruncate în dreapta și în stânga, cu distrugerea veselei și a mobilierului, nu s-au dovedit eficiente nici până acum, și nu vor da rezultate nici în viitor.

Egoism și lipsă de maturitate

O altă trăsătură generală a personalității celor foarte geloși este egoismul. El implică numeroase alte trăsături înrudite. Înainte de a le descrie, permiteți-mi să fac o distincție importantă între egoism și interes propriu.

Persoana egoistă își impune voința indiferent de dorințele sau nevoile celuilalt. O asemenea atitudine duce la o înfundătură. „Tu să-mi dai, să-mi dai mereu. Ție nu ți se cuvine nimic. Tot ce eu doresc, trebuie să am". Conștiința reciprocității este străină acestor persoane.

Ei au o mentalitate asemănătoare cu a unui copil care nu a învățat să împartă ce are cu alții, nici să răsplătească un gest de bunăvoință, și nici să țină seama în mod rezonabil de dorințele celorlalți. Avem de-a face cu o stare nevrotică.

În schimb, promovarea interesului propriu este ceva sănătos. Ea se manifestă prin plasarea, din când în când, a persoanei noastre și a intereselor noastre deasupra intereselor celorlalți. Facem aceasta, însă, conștienți de

faptul că odată şi odată, favorurile celorlalţi vor trebui răsplătite. Persoana care îşi promovează propriul interes ştie că nu există prânz gratuit. Dacă eşti invitat de prietenul tău la cină, potrivit etichetei sociale şi tu, la rândul tău, îţi vei invita prietenul la o cină, şi nu doar la o halbă de bere sau la o cafea.

Persoana autointeresată poate să pară celorlalţi drept egoistă, atunci când unele acţiuni ale sale îi displac partenerului. Acesta este, de exemplu, cazul soţiei care, în pofida protestului soţului, insistă să-şi ia o slujbă, deşi este conştientă că, în viitor, va trebui să tacă atunci când soţul va voi să-şi impună, la rândul său, voinţa.

Iată un test pe care îl puteţi aplica în orice dispută în care sunteţi acuzat de egoism. Sunteţi dispus: (a) Să întoarceţi o favoare?; (b) Să acordaţi celuilalt dreptul la un privilegiu similar celui pe care tocmai îl cereţi? Dacă da, nu trebui să simţiţi nici cea mai uşoară fărâmă de vinovăţie, fiindcă puteţi pretinde oricând că aţi procedat corect. Dacă nu, atunci probabil că sunteţi o persoană egoistă.

Dar ce se întâmplă atunci când dumneavoastră sunteţi persoana geloasă şi posesivă? Necazul este că vă comportaţi în mod egoist ori de câte ori ceva merge prost în viaţa dumneavoastră sentimentală. În alte nenumărate situaţii sunteţi chibzuit, generos şi surprinzător de matur. Sunteţi la fel de atent, ca şi oricare altă persoană, când partenerul dumneavoastră are un necaz, când copilul plânge sau când vecinul doreşte să-i împrumutaţi maşina de tuns iarbă.

În schimb, dacă partenerul (partenera) dumneavoastră arată un cât de mic interes (nu iubire, ci numai interes) faţă de cineva sau ceva, şi, pentru scurt timp, nu vă aflaţi în centrul atenţiei sale, îşi ridică imediat capul monstrul cu ochi verzi — gelozia. În asemenea situaţii nu vă mai interesează nimic altceva decât persoana proprie.

Am avut cândva un pacient care era unul din cei mai egoişti şi limitaţi parteneri, pe care o femeie putea să-i aibă.

El ar fi vrut ca ea să meargă numai cu ochii în pământ, ca o călugăriţă, să nu vorbească cu colegii de muncă, să nu fie prietenoasă cu nimeni, să nu răspundă politicos la telefon. Ar fi vrut ca ea să stea de vorbă numai cu femei şi să ia prânzul singură. I-a interzis chiar şi să accepte săruturi şi îmbrăţişări de la mama sau tatăl ei. I-a impus să rupă vechi prietenii, să privească numai înainte când se află în maşină şi să consimtă la o mulţime de alte pretenţii ridicole şi imposibile.

Când soţia i-a sugerat că un asemenea comportament ar fi lipsit de raţiune, el a reacţionat ca şi cum ea ar fi vorbit în swahili. El nu-şi dădea seama cât de egoist, de tiran şi imatur era.

Dacă vă cuprinde gelozia, încercaţi să vă comportaţi cât mai civilizat. Înduraţi-vă în tăcere nevroza, mai curând decât să o revărsaţi asupra acelora de la care, după convingerea dumneavoastră, aveţi parte doar de respingeri. Apoi, în timp ce vă pansaţi rănile, învăţaţi cum să vă depăşiţi suferinţele, fie ele sentimente depresive de autoînvinovăţire sau de autocompătimire, fie sentimente întunecate de răzbunare sau manifestări de teamă, tensiune ori nervozitate. Învăţaţi, de asemenea, cum să dăruiţi cât mai multă iubire, astfel încât partenerul(a) să vă găsească din ce în ce mai potrivit(ă) pentru el(ea). Învăţaţi să vă acceptaţi pe dumneavoastră înşivă, indiferent dacă partenerul(a) (sau oricine altcineva) vă iubeşte sau nu. Atunci, cel puţin, toate suferinţele vă vor privi doar pe dumneavoastră (ceea ce ar fi o reală binecuvântare), iar dumneavoastră veţi fi într-un proces de autoameliorare, care nu poate să vă dăuneze câtuşi de puţin, dar vă poate ajuta enorm.

Dar, vai, cei mai mulţi oameni care suferă de gelozie şi posesivitate, nu prea obişnuiesc să-şi ascundă senti-

mentele. Dacă se simt copleșiți de ele într-un restaurant, nu ezită nici o clipă să se dea în spectacol. Nu contează cine îi vede — familie, prieteni sau străini. Asemenea inși se aruncă în distrugerea propriilor relații sentimentale, la fel cum lemingii* sinucigași se aruncă în mare.

De ce fac ei asta? De ce își îngrozesc copiii, de ce își terorizează soții dis-de-dimineață și de ce sunt gata să-și plângă nenorocirea pe umărul oricui vrea să le asculte văicărerile?

Fac aceasta pentru că sunt furioși și cred că partenerii lor sunt ființe nedemne care trebuie pedepsite. Ei cred, cu sinceritate, că n-ar trebui să fie, în nici un fel și niciodată, frustrați, respinși sau amenințați. Consideră, onest, că ceilalți nu au câtuși de puțin dreptul să se răzgândească și o dată ce și-au declarat dragostea pentru cineva, trebuie să-și țină angajamentul orice s-ar întâmpla.

Dar cine poate afirma așa ceva? De ce trebuie omul să facă tot ceea ce a promis? De ce n-ar putea retracta cele spuse? Pentru că ar fi imoral sau lipsit de etică? Nici vorbă! Desigur, este bine și corect să respectați o promisiune făcută. Din nefericire, însă, este inevitabil ca omul să se comporte uneori lipsit de etică și imoral. Cu alte cuvinte, *oricine are dreptul de a greși*, fie că ne place sau nu. Între noi fie vorba, acest principiu ni se potrivește și nouă atunci când greșim grav sau acționăm prostește.

Furia apare atunci când omul transformă dorințele sale firești în *revendicări nevrotice*. Este exact ceea ce face un copil când nu obține ceea ce dorește. Băiețelul vrea acadele și mama nu e de acord. Copilul își schimbă dintr-o dată dorința în revendicare și are un acces de isterie. De

* Leming — mic rozător arctic asemănător șoarecelui, dar având o coadă scurtă și picioarele acoperite cu blană. (Nota trad.)

ce? Fiindcă nu a obţinut ceea ce *a dorit*? Nu. Deoarece nu a obţinut ceea ce *a revendicat*.

Dumneavostră faceţi acelaşi lucru ori de câte ori vă înfuriaţi. Furia este un acces de isterie specific adultului. Desigur, ea nu apare pentru că nu aveţi la îndemână acadele sau cornete cu îngheţată. Vă ieşiţi din fire deoarece nu vă bucuraţi de toată dragostea şi atenţia de care, în mod eronat, credeţi că aveţi nevoie. Pentru dumneavoastră, acadeaua înseamnă ca partenerul, în timpul unei petreceri, să şadă lângă dumneavoastră toată seara, fără a-i îngădui măcar să stea la taifas cu vechii prieteni sau cu cele câteva prietene. Până când aceasta rămâne doar o *dorinţă*, treacă-meargă. *A insista* însă în acest sens, este cu totul altceva.

O persoană geloasă formulează adesea cereri perfect normale, rezonabile şi fireşti. Dar când ajunge la disperare şi îşi iese din fire pentru că dorinţa, *indiferent care ar fi ea*, nu i se îndeplineşte, se comportă ca un copil care crede că este nu numai supărător sau enervant, ci chiar insuportabil să nu obţină ceea ce doreşte.

În următoarea conversaţie, o tânără mamă îmi povesteşte cum a reacţionat soţul ei când ea i-a spus că e nefericită. Observaţi mai ales cât de orb este el în ceea ce priveşte propriul comportament. Nici o clipă nu-i trece prin cap că prin modul în care reacţionează, devine şi mai antipatic.

PACIENTA: El continua să mă întrebe ce anume mă făcea să fiu atât de nefericită. În cele din urmă, i-am spus că, pur şi simplu, nu mai ştiu dacă mai ţin la el ca până acum. În cei şapte ani ai căsniciei noastre s-au întâmplat o mulţime de lucruri şi am ajuns la un punct când nu mai ştiu dacă merită sau nu să continuăm legătura noastră.

Şi-a ieşit rău din sărite. Furia şi-a revărsat-o asupra mea şi a copiilor. Apoi a încercat să se calmeze, ne-am dus la plimbare şi am încercat să discutăm. Dar când a

venit timpul să mergem la culcare, şi-a ieşit din nou din fire.

Mi s-a făcut frică de el. Mă temeam de ce putea să-mi facă. În cele din urmă m-a îmbrâncit afară din casă. Continua să-mi spună să-mi strâng lucrurile, altfel o va face el.

Le-am telefonat părinţilor şi le-am spus că am de gând să rămân la ei peste noapte. A doua zi de dimineaţă, când m-am trezit, am găsit veranda plină cu hainele mele, aruncate acolo. Nu era chip să aleg ceva pentru a mă putea îmbrăca şi pleca la cumpărături.

Mai întâi am telefonat la serviciu, anunţând că n-am să vin la lucru fiindcă nu mă simt bine. Apoi, m-am îndreptat spre casă, dar soţul meu, care era afară, nu m-a lăsat să intru. El îmi spunea să mă întorc la mama şi să rămân la ea. I-am răspuns: „Nu. Vreau să-i văd pe copii“. El a intrat în casă şi eu l-am urmat. Apoi a telefonat la birou şi a spus că are nişte probleme şi va veni mai târziu. A telefonat şi părinţilor mei, întrebându-i dacă pot pleca cu tot bagajul la ei. Eu i-am spus însă că nu am de gând să plec, că aceasta este şi casa mea.

TERAPEUTUL: Şi el ce a spus?

PACIENTA: Mi-a spus că dacă nu chem un avocat, trebuie să părăsesc casa. Eu i-am spus că nu trebuie deloc să părăsesc casa şi nici nu voi pleca. Mi-a răspuns că va schimba încuietorile. Mi-a trecut prin minte că, dacă nu voi putea intra în casă, el, în nebunia lui, va putea susţine că l-am părăsit pe el şi copiii, putea spune că nu am nevoie de copii sau altceva. Prin urmare, i-am spus: „Nu, nu am de gând să plec“. Şi tot timpul mă întreba: „De ce nu mă mai iubeşti? Dacă nu mă mai iubeşti, atunci pleacă! Nu mai poţi rămâne aici“. Apoi continua să spună: „De ce? Trebuie să existe un motiv. De ce, din senin, nu-ţi mai pasă de mine?“ Atunci i-am povestit de câte ori m-a jignit şi cât de puţin i-a păsat de mine şi de copii şi că se interesează numai de persoana

lui. S-a înfuriat şi mai mult. Şi i-am spus din nou: „Nu vezi? Despre aceasta este vorba. Mi-e teamă de tine. Nu te iubesc. Şi cum aş mai putea să te iubesc?"

El m-a lovit şi eu am căzut. Atunci m-am hotărât să-l părăsesc.

TERAPEUTUL: Soţul e conştient că el a declanşat toate acestea?

PACIENTA: Acum, da. Pe vremea aceea, însă, nu era.



Anxietatea

O altă caracteristică tipică oamenilor geloşi este înclinarea de a vedea în orice eveniment un pericol. Fantezia acestor oameni, care, altfel, pot fi amabili şi deştepţi, se declanşează din te miri ce.

Oricât de exemplar s-ar comporta familia lor, cercul de prieteni sau partenerul lor, ei, cu o imaginaţie nelimitată, descoperă un pericol în orice act inocent al acestora.

Să luăm următoarele două exemple. Primul, o femeie îşi cumpără o rochie nouă. Soţul ei n-a văzut-o încă. Seara, când se pregătesc să plece, sună soneria de la intrare. El îşi pune cravata, aşa că ea merge să deschidă uşa. A sosit cuplul cu care ei vor ieşi în acea seară. Imediat ce intră, bărbatul face un compliment măgulitor cu privire la noua rochie a gazdei. Este o mică curtoazie inocentă.

Dar nu şi pentru soţul ei. El judecă complet greşit scena. Se simte îngrijorat, cu totul gratuit, că prietenul său a început să-i curteze soţia şi nu poate fi convins de contrariu nici după multe ore de discuţii.

Protagonista celui de-al doilea exemplu este o femeie pe care n-a deranjat-o cariera soţului, atât timp cât acesta nu a venit în contact cu persoane mai culte şi mai stilate decât ea. Ea a fost întotdeauna alături de soţul ei. L-a ajutat să-şi termine universitatea, a organizat întruniri atunci când avansarea soţului a cerut aceasta. După toate semnele, ea părea o persoană echilibrată, care ştie precis ce vrea. Căsnicia ei părea idilică, mai ales când a aflat într-o zi că soţul ei a fost promovat.

Culmea ironiei este că acea zi s-a dovedit a fi şi începutul tuturor necazurilor sale. Soţul ei se îmbrăca acum mai bine, lua masa în sufrageria conducerii administrative şi se mişca printre oameni de succes, culţi şi umblaţi. Ea începea să aibă senzaţia că soţul ei se înălţa deasupra ei. Când soţul a devenit mare şef, ea a rămas doar o „soţie de care el nu mai are nevoie".

Putea să facă soţul orice. Liniştea ei sufletească nu s-a mai restabilit. Căci ea îşi măsura propria valoare după măsura în care soţul ei avea nevoie de ea. Acum ea se simţea înspăimântată şi ameninţată de succesele lui.

Nu este o situație tristă? Amândoi au muncit din greu ani de zile pentru a-și realiza visurile, și tocmai atunci, din cauza sensibilității ei exagerate, visurile s-au transformat în coșmaruri.

Oamenii geloși, ținând seama de faptul că se simt jigniți de toate fleacurile, pot fi considerați ca paranoici. Cine altcineva s-ar alarma, aflând că partenerul a slăbit câteva kilograme? Și totuși, cu așa ceva ne întâlnim frecvent la femeile și bărbații anxioși. Cu cât devine mai atrăgătoare persoana iubită, cu atât mai neliniștiți devin ei. Sporește pe zi ce trece sentimentul incapacității de a intra în competiție cu toți cei care flirtează sau încearcă să le seducă partenerul(a).

Am consultat multe cupluri care aveau probleme serioase, datorită faptului că unul din ei încerca să țină legături mai strânse cu persoane din altă categorie socială. Acuzațiile invocate de persoana geloasă sunau cam așa: „Cine te crezi? Un Rothschild?"; „Ce te face să crezi că oamenii aceștia vor să se amestece cu unii ca tine și ca mine?"; „Ai uitat cumva cine ești? De ce nu stai la locul tău?".

Singurul scop al unor asemenea observații este evitarea competiției. Iată cât de temători sunt oamenii geloși.

Pentru ei, concurența și posibila pierdere a unei persoane iubite sunt obsesii constante. Ei sunt asemenea indivizilor care au comis crime și cred că poliția îi urmărește după fiecare colț. Sau asemenea persoanelor cărora în copilărie le-a fost inoculată teama și din această cauză nu-și pot învinge nici mai târziu frica de stafii, de câini sau de singurătate.

Teama de a fi respins, de a nu fi iubit și, deci, teama de a fi o persoană lipsită de valoare este atât de puternică, încât acești inși suferă toată viața.

Pentru a da o imagine mai completă despre cât de înspăimântați pot fi oamenii care cred că nu mai sunt

iubiți, iată o relatare a cărei transcriere cuvânt cu cuvânt, aici, o facem cu permisiunea celei în cauză.

„Nici nu știu de unde să încep. Singurul cuvânt pe care pot să-l rostesc este: «Ajutor!» Sunt la capătul puterilor și mă simt tot mai prost. Sufletul îmi pare ars de teamă ca de un fier roșu, o teamă adânc înrădăcinată și foarte dureroasă. Ea mă sfâșie și mă torturează atât de mult, încât simt că mă va ucide într-o bună zi.

Când prietenul meu se uită la o altă femeie, mă copleșește furia, o furie incontrolabilă, care îl străpunge și pe el ca un pumnal, iar pe mine mă sfâșie pe dinăuntru, de parcă aș avea acolo un diavol.

Când se uită la acele femei frumoase, cu sâni voluptuoși, care se întind goale pe ecranul televizorului, simt că mor de o mie de ori. Sau când răsfoiește o revistă cu femei dezbrăcate aproape că dau ortul popii. Gândul că el se holbează la acele femei mă face să mă simt urâtă și pe dinafară și pe dinăuntru.

L-am rugat pe Dumnezeu să mă ajute, dar El îi ajută numai pe cei care se ajută singuri, iar eu nu mă pot ajuta singură. Nu pot să mă mai bucur de viață. Cândva zâmbeam oricărei persoane pe care o întâlneam. Iar acum mă simt de parcă m-aș afla la marginea mormântului.

Vă rog, vă implor tot ajutorul pe care mi-l puteți da".

Nu este obligatoriu ca cineva să ajungă aici. Oriunde ar apărea, gelozia este pretutindeni aceeași: (a) o nevoie nevrotică de a fi apreciat de ceilalți, și (b) un sentiment intens de inferioritate. Cel care este în măsură să înfrângă aceste două stări, nu va deveni niciodată gelos, nici chiar dacă partenerul lui se culcă cu altcineva. Mai mult, partenerul se poate culca în repetate rânduri cu alții, fără ca dumneavoastră să deveniți gelos, în cazul în care nu suferiți de un sentiment de inferioritate și nici de nevoia nevrotică de a fi aprobat de alții.

Gelozia este o necesitate?

Mulți afirmă că gelozia este un comportament uman firesc, de vreme ce este atât de răspândită. Poate fi întâlnită oriunde în lume. Un european cult este adesea tot atât de gelos ca și un vânător canadian de blănuri. Un profesor universitar se poate simți tot atât de amenințat de un compliment făcut de altul soției sale, ca și un docher. Cei frumoși pot fi scoși din sărite ca și cei urâți de atențiile acordate partenerilor lor.

Gelozia apare nu numai între un bărbat adult și o femeie. Ea apare cu o mare frecvență și între frați, între surori, sau între frați și surori. Povestea lui Cain și Abel este cel mai faimos exemplu de gelozie între frați. Se întâmplă adesea într-o familie ca copiii mai în vârstă să fie geloși pe frații lor mai tineri, care de multe ori sunt mai alintați de părinți.

Gelozia dintre părinte și copil este mai puțin frecventă, dar nu atât de rară încât să nu fie și ea întâlnită din când în când. Sunt cazuri când părintele este gelos pe tinerețea și frumusețea copilului. Alteori, copilul este gelos pe influența și pregătirea părintelui. Iată ce mi-a scris o fostă pacientă:

„Voi încerca să vă prezint cât se poate de exact ceea ce am observat la fiica mea. Până spre vârsta de zece ani, era cel mai dulce copil din lume. De îndată ce a intrat în pubertate, ceva i s-a întâmplat. S-a schimbat atât de mult, încât n-am mai recunoscut-o. Desigur, toți copiii se schimbă, dar cu ea s-a întâmplat oarecum altfel. În ochii ei am deslușit dușmănia. Era cuprinsă, frecvent, de furie împotriva mea. Nu mă lăsa să o sărut sau să o îmbrățișez. Am copleșit-o cu daruri, fără să pot realiza ceva.

La cincisprezece ani și-a făcut un obicei din a se compara în toate cu mine și se simțea slabă și urâtă și era convinsă că nu va ajunge niciodată ca mine. Pe măsură

ce a crescut a devenit o adevărată frumusețe, dar întotdeauna își găsea un cusur la sprâncene sau la dinți, sau la altceva.

Când primeam un compliment de la cineva din familie sau de la un prieten al ei, se înfuria pe mine. Am învățat în ce fel să evit complimentele altora, ca ea să nu se mai simtă amenințată, dar nici asta nu a ajutat la nimic. Acum ea este deja căsătorită, dar relațiile noastre s-au răcit și mai mult. În repetate rânduri i-am cerut explicațiii, dar n-am primit nici una. Mă putea răni cu un singur lucru: scoțându-mă din viața ei; și asta a și făcut. Și chiar se bucura de asta. În mod sigur, crede acum că, în sfârșit, îmi este superioară mie".

Există la San Francisco un mic grup de tineri care își spun Kerista Village. Grupul este format, în prezent, din cinci femei și trei bărbați. Ei se culcă liber și de bunăvoie unii cu alții, în mod curent. Nici unul nu este gelos. Nimic nu demonstrează mai bine acest lucru, decât faptul că sunt împreună de nouă ani.

Pentru ca un străin să intre în grup se cere consimțământul tuturor membrilor. Aceștia trebuie să-l aprecieze pozitiv pe noul candidat, altfel el sau ea este respins.

Dacă nouă persoane pot face asta, de ce nu și 90 de milioane (nu să trăiască într-o astfel de comunitate, ci să trăiască fără gelozie)?

Mormonii au făcut asta de ani de zile. Brigham Young a avut numeroase neveste. Se prea poate ca unele dintre ele să fi fost geloase, dar cu siguranță nu toate.

Și ce putem spune despre numeroasele neveste ale șefilor de trib din Africa de altădată? Dacă ele au putut ajunge la un asemenea grad de rafinament, de ce nu am putea și noi? (Din nou, nu mă refer la poligamie, ci numai la capacitatea de a ne înfrânge gelozia.)

Clarificarea termenilor

Cei patru termeni: "gelozie", "posesivitate", "invidie" şi "suspiciune" sunt, în general, vag înţeleşi de către cititorul mediu. Faptul nici nu are prea mare importanţă până în momentul în care noi, personal, nu devenim robii sau victimele primelor două. În acest caz e bine să clarificăm în ce constau aceste stări emoţionale şi care sunt deosebirile între ele. Să le luăm, deci, pe rând, într-o ordine uşor diferită.

Invidia. Această stare emoţională poate fi şi pozitivă, deoarece ne poate stimula să atingem ţinte pe lângă care, altfel, am putea trece fără să le observăm.

În primăvara anului 1980, s-a întâmplat să iau masa de prânz cu doi psihiatri, amândoi alergători pasionaţi. În timpul prânzului, am aflat că ei alergau cu regularitate o milă în şapte minute şi 15-20 de secunde, în timp ce eu alergam, în mod obişnuit, aceeaşi distanţă în zece, nouă, sau, în cel mai bun caz, în opt minute. Aceşti bărbaţi erau mai tineri decât mine, dar nu cu mult. Într-o clipă am devenit invidios pe rezistenţa, iuţeala şi buna lor condiţie fizică. M-am hotărât să mă străduiesc să alerg de două ori, consecutiv, mila în şapte minute. Până acum am reuşit să alerg această distanţă în şapte minute şi jumătate, dar simt că mai am rezerve. Este o senzaţie extraordinară şi sunt mândru de performanţa mea. Nu sunt gelos pe timpii lor, aş dori, doar, să fiu şi eu capabil să-i realizez. Aceasta este invidia.

Gelozia. Dacă performanţele celor doi m-ar fi iritat, dacă aş dori ca eu să fiu singurul alergător bun, aceasta ar fi însemnat gelozie. Persoana geloasă vrea totdeauna să-l împiedice pe celălalt să obţină ceea ce doreşte, indiferent despre ce este vorba. Ea tinde spre exclusivism, pentru că numai astfel se simte în siguranţă:

să dispună ea singură de acel ceva, să reușească doar ea și, în orice situație sau relație, să domine. Până nu-și realizează aceste dorințe, o asemenea persoană se simte foarte prost.

Cel care se irită atunci când soția lui dansează cu un alt bărbat, are înclinații spre gelozie. Crede că ei ar trebui să-i placă să danseze *numai* cu el. Ea nu ar trebui să râdă niciodată de glumele unui alt bărbat și nici să se bucure de vreo altă companie în afară de cea a soțului. Aceasta este deja gelozie. Dacă ar fi vorba de invidie, el ar trebui să-și spună: "Oh, tipul acela de pe ringul de dans arată grozav. El și soția mea par un cuplu strașnic. Aș vrea să pot dansa la fel de bine ca și el".

Dar, nu, un asemenea om e lipsit de încredere în sine însuși, se simte atât de nesigur, încât e convins că oricine poate să alerge un timp mai bun decât el. Și atunci devine un dictator și îi interzice soției fel și fel de lucruri, numai pentru a-și atrage întreaga ei atenție și să se asigure că el este singurul și unicul bărbat din viața ei. Gelozia este totdeauna o stare emoțională nevrotică.

Posesivitatea. Această stare emoțională se aseamănă geloziei, numai că, în acest caz, nu există o terță persoană. Un asemenea om pretinde o atenție și o companie permanentă din partea partenerului, dar nu pentru că i-ar fi teamă să nu-l piardă sau să nu fie înlocuit cu altul, ci pentru că este convins că lipsit de dragostea acestuia, ar valora mult mai puțin.

Persoanele posesive nu știu ce să facă cu ele însele. Dacă rămân singure, se simt la fel de abandonate, ca un copil părăsit de părinți. Această senzație este, desigur, dureroasă, dar ea provine din aceeași sursă ca și gelozia, adică din nevoia excesivă de dragoste. Persoanele posesive cred că reprezintă o valoare numai când cineva le iubește și dovedește aceasta, acordându-le toată atenția.

Gelozia și posesivitatea sunt stări emoționale prin care omul își taie singur craca de sub picioare. În timp ce invidia este un stimulent în realizarea unui scop, gelozia și posesivitatea contribuie la ratarea lui. Cu cât devine mai imperioasă nevoia de a fi iubit, cu atât e mai puțin probabilă satisfacerea ei. Mânia, conduita dictatorială și, mai presus de toate, sentimentul pronunțat de inferioritate care stă la baza lor, nu fac din nimeni un partener ideal.

Cuvintele următoare aparțin unei femei tipic posesive:

"Îl vreau numai cu mine tot timpul. Simt că înnebunesc când el nu este acasă. Vreau ca totul să facem împreună. Când el pleacă, devin încordată, nervoasă şi furioasă, şi ştiu foarte bine că aceste sentimente se acumulează întruna în mine, ca apoi, la fiecare două săptămâni să izbucnească într-o ceartă. Așa mi s-a întâmplat și în prima căsătorie. Eu trebuie să explodez la fiecare două săptămâni. Și nu știu de ce. Poate nu am parte de suficientă atenție. Eu trebuie să simt că el mă iubește. Dacă țipă la mine, știu cel puțin că mă iubește. Îl supun unor teste. Dacă el nu le acceptă — asta ar dovedi că nu mă iubește. Dar dacă intră în discuție cu mine și acceptă criticile mele, aceasta dovedește că, totuși, mă iubește".

Suspiciunea. Dacă o femeie crede că iubitul ei se dă în vânt după cea mai bună prietenă a sa, aceasta încă nu înseamnă că este geloasă. Se prea poate să aibă dreptate.

Își petrece cea mai mare parte a timpului departe de casă? Pare să aibă tot mai puțini bani? E mai puțin activ sexual în ultimele luni? Sună telefonul mai des, fără ca la capătul firului să fie cineva? Toate acestea ar putea fi semne îndreptățite că relația respectivă s-a deteriorat. Dar toate acestea nu trebuie să conducă neapărat la gelozie.

În măsura în care nu se transformă în gelozie, suspiciunea poate fi considerată și ca o manifestare a capaci-

tății de observare, de presupoziții inteligente și de investigări detectiviste. Ca atare, suspiciunea este un sentiment pozitiv, care ne avertizează de eventuale pericole. Ea nu trebuie alungată. Dar nici convertită în gelozie.

Cazul lui Ted și Amy

Dialogul următor ne înfățișează clar multe din caracteristicile persoanelor geloase:

PACIENTUL: Seara trecută, Amy și cu mine am ieșit la plimbare și ne-am întâlnit cu o fostă prietenă a mea. Am salutat-o și am schimbat câteva cuvinte. "Cine-i asta?", m-a întrebat Amy. I-am spus că e o veche prietenă a mea. "De ce-ai vorbit cu ea?", m-a întrebat. I-am răspuns că n-am intenționat decât să fiu prietenos. La care ea a replicat: "Bine, atunci și eu voi face la fel". I-am spus: "Fă ce vrei, pe mine nu mă deranjează". Ea mi-a răspuns: "S-a terminat cu logodna noastră". I-am răspuns: "Cred că glumești. Suntem atât de aproape să ne căsătorim. Nu pot să cred așa ceva".

A doua zi m-am simțit îngrozitor. Să renunți la tot — chiar și la o căsătorie apropiată — numai din cauza geloziei! Cu greu pot concepe așa ceva. Acum chiar că ezit să mă însor.

TERAPEUTUL: Nu credeți că după căsătorie ea s-ar putea schimba.

PACIENTUL: Nu-mi dau seama.

TERAPEUTUL: Și vreți să conviețuiți cu cineva dominat de acest sentiment?

PACIENTUL: Nu cred.

TERAPEUTUL: Dar asta-i ceea ce s-ar putea să obțineți.

PACIENTUL: Duminica următoare ne-am dus să bem ceva împreună cu prietena ei. Amy a fost geloasă,

deoarece Sue și cu mine lucrăm, amândoi, în comerț și aveam teme comune de discuție. Și Amy îmi spune: "De ce nu ieși cu ea?" Eu, însă, nu am nici un chef să ies cu Sue. Trebuie să mă gândesc bine ce spun față de Amy, ca să n-o scot din sărite.

TERAPEUTUL: Sunt probleme neplăcute și nu are nici un sens să vă căsătoriți cu cineva care se confruntă cu ele.

PACIENTUL: Credeți că Amy va fi vreodată fericită cu cineva? Sau se va comporta la fel cu oricine?

TERAPEUTUL: Pot să spun doar că, în general, orice persoană geloasă este geloasă deoarece nu are încredere în sine. Ea consideră că toată lumea vrea să o domine. O astfel de persoană se simte inferioară tuturor celorlalți. Și, de aceea, în orice zâmbet, în orice gest și în orice remarcă, ea citește amenințări.

PACIENTUL: Știu că se simte inferioară, a și zis că nu este "nimic altceva decât o simplă muncitoare în fabrică". Cred că în parte aceasta este și cauza pentru care ea nu se simte o ființă importantă.

TERAPEUTUL: Așa este. Ea se desconsideră destul de mult pe sine. Din cauza aceasta crede că dumneavoastră nu țineți cu adevărat la ea. Nu poate crede contrariul.

PACIENTUL: Nu credeți că dacă ne căsătorim își redobândește încrederea de sine?

TERAPEUTUL: Câtuși de puțin. Ce ar obține căsătorindu-se?

PACIENTUL: Siguranță.

TERAPEUTUL: Dar dumneavoastră i-ați dat deja dovezi că vă preocupați de ea, că o iubiți și așa mai departe. Și cu toate acestea nu ați reușit să o convingeți că este o ființă care merită să fie iubită.

PACIENTUL: Ea nu poate crede una ca asta.

TERAPEUTUL: Asta și vreau să vă spun. Ea nu poate crede că este o persoană care poate fi iubită. Iată o ființă

deșteaptă, frumoasă și delicată — dar cine este cel care nu crede așa ceva?

PACIENTUL: Ea nu crede.

TERAPEUTUL: Ea nu crede, într-adevăr. Dacă nici dumneavoastră nu o puteți determina să creadă acest lucru, nimeni nu o va convinge.



Observați că aici avem de-a face cu un caz tipic de gelozie pronunțată. Amy este o tânără sensibilă. Ted nu poate saluta nici măcar o fostă prietenă, fără ca Amy să nu se simtă amenințată. Este irascibilă și impulsivă, un adevărat dictator: "Dacă te porți drăguț cu foste prietene, nu mă mai mărit cu tine". Acesta este, probabil, ultimul lucru pe care și l-ar dori, dar cu toate acestea ea este cea care îl îndepărtează pe Ted. Se simte inferioară: orice relație ar avea Ted cu o altă femeie, fie chiar de cel mai nevinovat gen, e suficient ca Amy să reia aceeași placă.

Ea se distruge singură. Un lucru este cert: ea singură e de vină că Ted nu o mai iubeşte.

Rezultă clar şi faptul că ea aşteaptă de la Ted toate acele schimbări care ar contribui la uşurarea ei sufletească. Nici prin cap nu-i trece că problemele care trebuie soluţionate sunt, de fapt, ale ei. În schimb, transpune toată responsabilitatea asupra *celuilalt.*

Nu mai trebuie să spun că relaţia lor are doar o mică şansă de supravieţuire.



II

PROPRIA NOASTRĂ GELOZIE

ADESEA OAMENII EVITĂ SĂ MEARGĂ LA UN consult psihiatric de teama a ceea ce ar putea fi dezvăluit. Și nu numai din acest motiv. Ei se tem că în cursul consultației ceva "oribil" ar putea fi descoperit, ceva care nu ar mai putea fi remediat. Nu-i de mirare, deci, că oamenii evită autocunoașterea.

Din fericire, există prea puțin adevăr în aceste păreri. Înainte de toate, ceea ce omul ar putea afla despre el însuși în timpul unei asemenea consultații nu conține, în general, nimic ieșit din comun. Eventual, ar descoperi că este sensibil, că îi este teamă de neacceptarea lui de către ceilalți, și că e exagerat în toate și așa mai departe. Ei și? Sigur că are anumite probleme, căci, dacă nu le-ar avea, s-ar simți într-al nouălea cer.

În al doilea rând, cine ar putea afirma că nu se poate face nimic în legătură cu asemenea necazuri? Se prea poate să ne confruntăm ani de-a rândul cu o problemă

emoţională, dar aceasta nu înseamnă, totuşi, că ea trebuie să dureze o viaţă întreagă.

Nu este adevărat că comportamentul este de neschimbat. Sunt, desigur, câteva obiceiuri care nu pot fi modificate. Dar să ne gândim o clipă la acele cunoştinţe de-ale noastre care fumau zilnic mai multe pachete de ţigări şi care, după ce medicul le-a interzis fumatul, l-au abandonat de pe o zi pe alta. La fel se întâmplă şi cu persoane care timp îndelungat au fost robi ai alcoolului sau ai drogurilor. Să nu minimalizăm asemenea rezultate. Astfel de obiceiuri sunt greu de abandonat.

De ce nu am fi în stare să ne schimbăm şi deprinderile care ţin de personalitatea noastră? Aceasta este, de fapt, treaba psihiatrului. El îşi învaţă pacienţii cum să-şi schimbe tocmai aceste deprinderi. Mânia, depresia nervoasă, stările de nelinişte, indecizia şi gelozia pot fi toate biruite.

Amintiţi-vă proverbul: *tot învăţul are şi dezvăţ*. Dacă ne-am însuşit un mod de comportare neplăcut, aceasta înseamnă doar că am fost buni învăţăcei, dar am avut un prost profesor. Am adunat aceste deprinderi pe vremea când, tineri fiind, nu aveam capacitatea de a discerne şi acceptam fără rezerve tot ce ne spunea profesorul. Dar astăzi nu ne mai găsim în această situaţie. Am devenit adulţi. Putem gândi independent. Nu ne mai este îngăduit să credem tot ce ne-am însuşit când eram tineri.

Să ne folosim mintea şi să nu mai credem în afirmaţii de genul: (a) cel care nu este perfect e lipsit de valoare; (b) este valoros numai cel care este iubit; (c) comportamentul celorlalţi ne poate scoate nemijlocit din fire. Din momentul când încetăm să mai credem în asemenea idei iraţionale, se schimbă în bine şi deprinderile noastre.

Ne-am deprins să fim o persoană geloasă şi posesivă. Dar nu din naştere avem asemenea comportări, şi nu aceasta ne este firea. Să nu spunem niciodată: „Aşa sunt

eu. Nu pot să mă schimb. Am fost întotdeauna un om gelos".

Mai degrabă să spunem: „Am învățat să mă apreciez și să mă compar cu ceilalți după propriul meu comportament. Am învățat să cred că eu trebuie să fiu cel mai bun. Am învățat să mă judec pe mine însumi prin cei care mă acceptă. Prin urmare, dacă analizez aceste idei şi mă conving că sunt prostii, termin și cu deprinderea geloziei".

Nu este acest mod de a privi lucrurile dătător de speranță? Vedem limpede acum cât de aproape ne este liniștea sufletească. Cum am putea fi descurajați cunoscând toate acestea? Psihiatrii întâlnesc tot timpul persoane care jură că au fost bolnăvicios de geloase înainte, iar acum nu mai sunt deloc. Asta nu mă surprinde, deoarece aud acelaşi lucru de la alții şi în legătură cu stările de mânie, pe care nu credeau că le vor putea ține vreodată sub control (fiindcă sunt „roșcovani" sau „irlandezi"!), sau despre trândăvie („fiindcă rareori s-au putut autodisciplina!").

Comportamentul poate fi schimbat. Or, gelozia este un comportament. O deprindere. Ea poate fi schimbată, dacă îi cunoaștem cauzele și dacă ne străduim din răsputeri să o combatem.

Să fim surâzători. Ziua eliberării se apropie.

Pentru a scăpa de gelozie și posesivitate este decisiv să ştim ceea ce ne învață psihologia modernă despre cele mai recente tehnici în acest domeniu. Numai știind cum devenim geloși, în primul rând, și ce avem de făcut în legătură cu gelozia, în al doilea rând, vom putea redobândi liniștea sufletească și trata rănile provocate de ea. Pentru aceasta trebuie să ne însușim abecedarul vieții sufleteşti. Poate ați citit câte ceva despre tulburările emoționale, dar nu e rău să vă reîmprospătați memoria.

În fond, omul simte două tipuri de dureri: fizice și sufletești. Durerea fizică se manifestă în mod evident:

oase rupte, sânge, vânătăi şi altele de acest fel. Durerea psihică este profund interioară și nu are nici unul dintre semnele fizice de mai sus.

Dacă cineva este lovit cu pumnul, este ușor de constatat cine a cauzat rana. Nu el singur s-a rănit. Nu eu l-am rănit. Nici mătușa lui. Ci *acel* ins. Durerea a fost cauzată de un pumn și nu e prea mult de făcut în legătură cu această durere, decât să fie îngrijită şi cu timpul se va vindeca.

Dar să presupunem că cineva este atacat nu cu pumnul, ci prin cuvinte. Să presupunem că este înjurat. Cum se simte el după acest atac? Îl doare? Probabil. Iată durerea sufletească, pentru că fizic n-a suferit nimic. Nu sângerează, nu i s-a rupt nici un os, nu are rupturi musculare.

De unde provine, atunci, durerea dacă nu din limbajul trivial al celuilalt. *Ea provine, de fapt, din propriile noastre cuvinte, din propriile noastre gânduri, din propriul nostru limbaj interior.* Dacă în continuarea acelor afirmații triviale, ne formulăm anumite enunțuri dureroase pentru noi, atunci aceste *enunțuri dureroase* ne pot cauza mari suferințe sufletești, care se pot manifesta prin stări de depresie, de vinovăție, inferioritate, mânie, teamă sau gelozie.

Să analizăm în mod temeinic această constatare. Ea ne poate schimba viața. Dacă ne decidem să gândim logic și rațional și nu ne lăsăm dominați de isterie, ne putem proteja de oricare din aceste suferințe.

Gândurile iraționale ale persoanelor geloase

1. *Nu sunt bun de nimic, dacă nu mă iubește cineva.*

Prostii! Cine poate afirma așa ceva? Desigur, numai și numai un om gelos. Dacă omul se acceptă pe sine așa

cum este el, prin aceasta se protejează chiar și în cazul în care alții nu-l acceptă. Doar nu este un copil care are nevoie să fie iubit. Ce s-ar întâmpla dacă partenerul ar muri? Ați pieri și dumneavoastră? N-ați fi în stare să depășiți acest moment după o perioadă firească de doliu? Sigur că puteți. După perioada copilăriei, omul nu mai are nevoie de iubire, chiar dacă viața este mai frumoasă atunci când are parte de ea.

În plus, de ce am crede că avem nevoie tocmai de iubirea acelei persoane, când, în cea mai mare parte a vieții nu ne-am bucurat de ea? Dacă ne-am îndrăgostit la vârsta de douăzeci și unu de ani, putem presupune, oare, că am fost o persoană nenorocită în toți anii de dinainte? Probabil, am avut ani întregi de vremuri bune mai înainte ca iubita să fi apărut. Și vom avea ani întregi de vremuri bune și dacă iubita ne va părăsi într-o bună zi.

În sfârșit, de ce altul să fie judecătorul propriei noastre valori? A devenit, oare, ființa iubită un expert în aprecierea meritelor și valorilor noastre? A obținut, oare, o diplomă universitară în clasificarea ființelor umane? Eu unul n-am auzit de vreo astfel de specializare.

Dacă ne gândim bine vom termina cu astfel de lozinci nevrotice: „Sunt un nimic, pentru că nimeni nu mă iubește".

2. *Îmi aparții, și să faci, deci, ceea ce îți ordon.*

Una din cele mai primejdioase prejudecăți ale oamenilor geloși și posesivi este aceea, potrivit căreia, o dată cu dragostea împărtășită, persoana iubită este considerată un bun personal. Atunci când unul din soți constată că sentimentele sale s-au schimbat, în capul celuilalt își face loc ideea infantilă că o persoană poate avea în posesie o altă persoană („Suntem căsătoriți, deci îmi aparții").

„Eu am obținut autorizația de funcționare, eu cumpăr alimentele, hainele, eu plătesc pentru casă, eu plătesc

medicul, eu câștig banii. Ești cu totul a mea" — spune el.

„Eu îți nasc copii, eu gătesc, curăț, țin casa, eu fac un milion de sacrificii pentru tine și copii. Am dreptul la compania ta, la fidelitatea ta, la veniturile și dragostea ta. Nici o altă femeie nu are vreun drept asupra ta" — spune ea.

Dar nici unul, de fapt, nu-l are în posesie pe celălalt, nici chiar acolo unde legile țării permit aceasta. Asemenea legi sunt și au fost totdeauna greșite. Din nefericire, sclavia nu s-a stins încă și, probabil, nici nu se va stinge vreodată. Este atât de ușor să crezi că legămintele făcute în fața altarului sunt echivalentul unor condamnări pe viață... Dar ele nu sunt și ar fi bine nici să nu fie.

O legătură de dragoste nu este, nici mai mult, nici mai puțin, decât un acord între doi indivizi de a îndeplini anumite condiții în vederea menținerii relației respective. Un contract, prin care ei se angajează să-și satisfacă reciproc cele mai profunde dorințe și nevoi, *atât timp cât fiecare în parte dorește aceasta*. Dacă una dintre părți dorește să rezilieze acel contract, nimeni și nimic nu trebuie să o împiedice.

În cartea mea intitulată *Making Marriage Work* (Să facem astfel încât căsătoria să meargă bine) am prezentat, pe larg, teoria privind reciprocitatea în dragoste și caracterul mercantil al căsătoriei. Eu consider căsătoria similară unei relații de serviciu, fiecare având dreptul să părăsească locul de muncă, oricând dorește.

Nu are nici o importanță contribuția adusă la relația respectivă. Nici unul nu are dreptul să-i ceară celuilalt să rămână în cadrul acestei relații. Nu contează dacă unul din parteneri și-a sacrificat ani și ani pentru această relație sau dacă a fost înșelat de celălalt. El nu are nici un drept moral să interzică celuilalt să divorțeze, dacă acesta vrea să întrerupă relația. Nu este obligatoriu ca omul să fie

bun. Lumea aceasta nu este o lume dreaptă și partenerul *nu este obligat* să se comporte decent. Dacă cineva a fost înșelat, nu are rost să tot repete că așa ceva nu e cu putință și că el nu a meritat asta. Mai degrabă să încerce să ajungă la un compromis în privința frustrărilor pe care le-a declanșat acea situație, să se separe de celălalt sau chiar să divorțeze. De ce să faceți eforturi pentru a păstra un slujbaș care nu mai vrea să muncească pentru dumneavoastră? De ce stăruiți în ideea că partenerul nu vă poate părăsi, când el sau ea nu are nici cea mai mică dorință să mai rămână? E mai bine să scăpați de o astfel de persoană, și pentru dumneavoastră și pentru ea.

Vă îndoiți de asta? Ce ați spune dacă cineva v-ar zice: „Dacă nu poți fi a mea, să nu fi nici a altuia. Dacă mă părăsești, te omor". Acestea nu sunt simple vorbe, ci o amenințare foarte gravă.

Dacă cineva gândește astfel, problema este serioasă și ar fi bine să fie analizată mai profund. Să nu credem că oamenii pot avea în posesie alte ființe umane, așa cum posedă case, haine și mașini.

Să nu considere nimeni că asemenea manifestări de atașament nevrotic îl fac mai iubit în ochii celui care vrea să se despartă de el. Probabil că partenerul vrea să-l părăsească, deoarece se simte sufocat, pus sub sechestru, dominat, ținut ca într-o temniță. Nu-i de mirare că relația lor se destramă.

Să nu credem că, depășind perioada copilăriei, am mai *avea nevoie* de cineva. Desigur, partenerul este important pentru noi. Dar este irațional să susținem că: (a) vom muri dacă pierdem iubirea lui; (b) fără partener suntem lipsiți de orice valoare și (c) nu vom găsi niciodată un alt partener.

Dacă ne eliberăm de asemenea prejudecăți, s-ar putea să începem să acționăm din nou ca ființe raționale și partenerul să ne găsească atrăgător și chiar să dorească să rămână cu noi.

3. *Trebuie să obțin ceea ce vreau. Dă-mi ascultare deplină, căci așa este drept și corect.*

Nu. Nu trebuie să fie totdeauna așa cum vrem noi. Desigur, merităm să fim recompensați. Totuși, asta nu înseamnă că, în mod obligatoriu, *trebuie* să avem dreptate. De exemplu, se cuvine și este drept ca soțul (soția) să ne aprecieze sacrificiile. Și se cuvine și este drept să ne așteptăm la așa ceva. Deoarece ne comportăm corect în societate, nu flirtăm la petreceri, nu ne ignorăm partenerul, dorim să fim împreună cu el. Prin urmare, simțim că el sau ea *trebuie* să ne răsplătească întocmai.

Aceasta este o pretenție și constituie deja o manifestare nevrotică. De ce ar *trebui* ca iubitul (iubita) să fie onest(ă) numai fiindcă și noi suntem onești? Nu are, oare, oricine dreptul de a fi lipsit de maturitate și egoist? Oricine în lume are dreptul de a greși, de a fi stupid, nesăbuit și imperfect. Aceasta, desigur, nu este ceva plăcut, dar fiecare om are dreptul de a fi om.

Sugerez, oare, că dacă nu ne manifestăm dezacordul cu un astfel de comportament, trebuie să acceptăm comportările nechibzuite?

Nu, nu trebuie să acceptăm asemenea comportamente. Dar, în loc să ne înfuriem din cauza unui comportament egoist al partenerului, să încercăm să ne calmăm și *apoi să acționăm hotărât și rațional, în direcția rezolvării situației.*

Să presupunem că soțul ridică receptorul și nu spune cu cine vorbește la telefon. Nu trebuie să ne supărăm. Să-i acordăm dreptul de a fi ridicol păstrând pentru sine asemenea „secrete“ și, la rândul nostru, să procedăm în aceeași manieră, sau să nu-l băgăm în seamă, eventual să părăsim încăperea. Sau să ne vedem de treabă. Dar nicidecum să nu ne lăsăm pradă geloziei. Ar fi cel mai rău lucru pe care l-am putea face.

Controlul mâniei, ranchiunei și violenței este atât de hotărâtor în învingerea geloziei, încât mă simt obligat să

dau explicații mai detaliate cu privire la aceste stări emoționale. După părerea mea, furia este cea mai gravă problemă, după autoînvinuire. Dacă dorim să învingem acest sentiment distructiv, trebuie să ne însușim două deprinderi. În primul rând, să ne acceptăm așa cum suntem (să nu ne urâm pentru slăbiciunile noastre; să ne acordăm iertare pentru ele, oricât de neplăcute ar fi). În al doilea rând, să iertăm și altora slăbiciunile lor.

Să ne deprindem să nu învinovățim niciodată pe nimeni. Nici pe noi înșine și nici pe alții. Prin autoînvinuire înțeleg neacceptarea propriilor greșeli și a propriei persoane, în totalitate, ca ființă umană. Aceasta conduce invariabil la apariția sentimentelor de: (1) vinovăție, (2) inferioritate, (3) depresie nervoasă.

Învinuirea celuilalt apare atunci când respingem *comportarea* inacceptabilă a altora și, totodată, pe *ei ca ființe umane*. Acest act conduce la sentimente de: (1) furie, (2) ranchiună, (3) ură și (4) adesea, de superioritate și trufie.

O dată ce eliminăm învinovățirea, ne eliberăm singuri de toate aceste stări emoționale dureroase. Prin urmare, să deprindem bine această lecție. Ea este una dintre cele mai importante concluzii ale cunoașterii psihologice pe care ni le putem însuși.

În devenirea mâniei desluşim șase trepte: (Explicații mai complete se găsesc în cartea mea intitulată *Calm Down: How to cope with frustration and anger**).

I: „*Vreau.* Vreau devotamentul tău deplin. Vreau să fiu extrem de important pentru tine“.

Până aici, toate sunt bune. Deocamdată, nici o problemă. A dori ceva este sănătos și plăcut.

II: „*Nu am obținut ceea ce am vrut și mă simt frustrat.* Tu nu pe mine mă consideri cel mai grozav. Te

---

* Această carte, cu titlul provizoriu în limba română *Fii calm! — Cum să facem față frustrării și mâniei*, va apărea în curând la editura noastră.. (Nota red.)

distrezi cu alții la fel de bine sau chiar mai bine decât cu mine. Nu-mi place asta".

Din nou, până aici toate sunt bune. Încă nu a fost stârnită mânia. A existat o dorință care nu a fost satisfăcută, astfel că a apărut frustrarea, dar nu mânia. Așa ceva se întâmplă adesea în viață, de pildă când începe să plouă la un picnic sau nu descoperi o comoară, sau nu ajungi în viață stea de cinema.

III: „*Este groaznic și înspăimântător să nu obții ceea ce vrei.* Urăsc concurența. Pierderea atașamentului tău este mai rea decât moartea. Dacă nu sunt cel mai important în viața ta, nu sunt nimic".

Aici apare punctul critic, în care comportamentul normal și sănătos devine nevrotic. Dacă n-am fi considerat frustrarea o catastrofă, nu ne-am fi ieșit din fire. Să analizăm temeinic aceste lucruri și ne vom convinge că nu avem nevoie de un atașament total, iar concurența poate fi benefică pentru relația noastră.

IV: „*Nu trebuie să mă amăgești. Totul trebui să fie cum vreau eu.* Tu nu trebuie să ai alte interese. Ele ar putea să-ți distragă atenția. Nu-mi pasă ce vrei tu. Îmi pasă numai ce vreau eu".

Cel care a ajuns aici începe să devină un dictator greu de suportat, deoarece crede că numai el are dreptate. Se comportă ca un copil mic, care confundă pe *a vrea* ceva, cu *a avea nevoie* de ceva.

V: „*Ești rău(rea) pentru că îmi provoci decepții.* Dacă faci asemenea lucruri, îi săruți pe alții, dansezi, râzi sau iei masa cu alții, eu voi respinge nu numai comportamentul tău, dar și pe tine în totalitate. Tu și acțiunile tale sunteți una".

Oricât de mult ne decepționează cineva, nu trebuie să o declarăm, din această pricină, rea. Oamenii se poartă urât fiindcă sunt: (a) supuși greșelii (și nu pot învăța să se poarte fără greșeală); (b) ignoranți (nu au avut prilejul să învețe să se poarte fără greșeală); (c) tulburați

(şi în această stare nu pot pune în valoare ceea ce au în· ățat).

VI: *„Oamenii răi trebuie pedepsiţi.* Tu meriţi să fii certat(ă), bătut(ă), pedepsit(ă) sever deoarece eşti rău(rea). Poate îţi vei îmbunătăţi purtarea, dacă te voi trata şi eu rău".

Comportamentul violent nu produce dragoste şi aprecieri favorabile. Urâm aproape totdeauna oamenii care, în mod constant, se comportă iraţional. Fermitatea nu se confundă cu brutalitatea, cruzimea sau dezaprobarea severă. Nu ne putem aştepta ca cineva să devină o personalitate puternică şi stabilă, negându-i nevoile fundamentale ale dezvoltării sale emoţionale.

De fiecare dată când ne înfuriem, să ne străduim să devenim conştienţi de acest proces şi să-l oprim cât mai devreme cu putinţă. Să studiem cu grijă aceste momente după fiecare incident de furie şi va veni ziua când dezacordul nostru cu cineva sau ceva îl vom manifesta cu eleganţă, demnitate şi *fermitate.*

4. *M-ai făcut de râs.*

Aşa ceva nu este posibil. Nimeni nu ne poate face de râs, decât dacă noi credem că suntem de râs. Să nu ne simţim ridicoli dacă prietenii râd de noi fiindcă soţia ne-a fost necredincioasă. Nu noi am greşit. Cum am putea fi atunci ridicoli? Soţia trebuie să-şi examineze comportarea, ea trebuie să stea faţă în faţă cu propria conştiinţă. Aceasta este problema *ei.* Să nu uităm: poate fi scos din sărite numai cel care se lasă scos din sărite.

Dacă soţul se uită după orice gleznă fină sau după orice bluză ieşită mult în relief, să nu-l acuzaţi că vă face de râs. În ochii majorităţii oamenilor el se face pe sine însuşi de râs. Nu vă neliniştiţi din cauza nechibzuinţei lui. Ignoraţi-l sau procedaţi şi dumneavoastră la fel sau coborâţi liniştită din maşină şi luaţi un taxi spre casă.

Mergeți cu mașina proprie la petreceri și astfel veți pu ea să vă schimbați planurile pe loc, dacă este neces r. Orice faceți, nu vă pierdeți calmul, nu vă disprețu ți gândindu-vă că purtarea lui vă face de râs.

Dacă avem o profundă considerație pentru noi înșine, vom rămâne invulnerabili la actele mărunte și meschine ale celorlalți.

5. *Niciodată nu mă voi mai îndrăgosti.*

Când ni se pare că persoana iubită se îndepărtează de noi, ne cuprinde teama că vom rămâne pentru totdeauna singuri și lipsiți de iubire. Desigur, aceasta ar fi ceva foarte neplăcut, dar, oare, ar fi ceva chiar atât de tragic cum cred cei mai mulți? Oamenii gândesc astfel:

„De ani de zile nu am pe nimeni. Încet, încet uit și cum se face o cunoștință. Cei care s-ar potrivi cu mine sunt toți căsătoriți. Sunt disponibili doar cei pe care nu-i vrea nimeni. Cum aș putea găsi un partener atrăgător acum, când sunt între două vârste? Nu mai sunt o puicuță primăvărateca, iar bărbații vor partenere tinere, cu pielea netedă și forme plăcute".

Nu-i de mirare dacă ne speriem atunci când apar tensiuni în căsnicia noastră. Dacă vă proiectați un viitor atât de sumbru, vă puteți aștepta la o prăbușire. O clipă însă! Să analizăm mai îndeaproape gândurile dumneavoastră.

Nu v-ați mai dat întâlniri de ani de zile și ați pierdut deprinderea. Nu va fi ușor să o redobândiți, dar dacă vă veți acorda un timp suficient, veți fi în măsură să vă organizați viața socială. Vă întâlniți cu mulți oameni — la locul de muncă, în anturajul prietenilor, în cluburi, la petreceri sau întâmplător. Nu are importanță cum se realizează întâlnirea, ci faptul că ea are loc. Majoritatea oamenilor divorțați se recăsătoresc după câțiva ani. Dacă veți avea în minte acest lucru, veți fi mai puțin alarmat în cazul că vă pierdeți partenerul.

6. *Cei care s-ar potrivi cu mine sunt toţi căsătoriţi.*

Aşa pare să fie, dar nu este. La urma urmei, au loc peste 160 000 de divorţuri pe an, în Marea Britanie. Persoanele divorţate stau singure, în medie, numai câţiva ani. Prin urmare, dacă intenţionaţi să faceţi cunoştinţe, veţi întâlni, mai devreme sau mai târziu, o persoană la fel de plăcută ca şi dumneavoastră. V-a trecut vreodată prin minte că şi celelalte persoane divorţate spun, probabil, acelaşi lucru şi vă includ în categoria celor inabordabili?

7. *Nu mai sunt tânăr. Cum pot să plac cuiva acum, când mi-am pierdut prospeţimea şi înfăţişarea plăcută?*

Până la un punct aveţi dreptate. Dar acest argument este valid doar în cazuri extreme. Ceea ce vi s-a întâmplat dumneavoastră de-a lungul anilor, s-a întâmplat şi altora. Totuşi, dacă vă neliniştesc kilogramele în plus, apucaţi-vă de un program de antrenament fizic şi treceţi la o dietă alimentară. Se prea poate ca, în scurt timp, să vă pomeniţi mai zvelt şi mai sănătos decât aţi fost vreodată. Isprăviţi cu ideea că trebuie să vă puneţi la naftalină pur şi simpu, fiindcă aţi trecut de patruzeci sau cincizeci de ani. Cunosc indivizi peste cincizeci de ani care aleargă o milă sub şapte minute şi fac cincizeci de flotări. Unii dintre ei nu realizau aceste performanţe când erau mai tineri.

Ceea ce aţi pierdut ca atracţie fizică, compensaţi, probabil, prin trăsături de personalitate de departe mai atractive. Fiind mai în vârstă, sunteţi probabil mai înţelept, mai îngăduitor, mai înţelegător. Cu siguranţă, aveţi mult mai multă experienţă. Sunteţi mai umblat prin lume, vă adaptaţi mai bine, vă descurcaţi mai bine în hăţişurile vieţii. Puteţi conversa despre numeroase subiecte, acum puteţi râde fără reţinere, în loc să chicotiţi. Gusturile dumneavoastră s-au maturizat, încât, probabil, chiar dacă aţi încerca, nu v-aţi simţi mai bine cu un partener mult mai tânăr.

8. *Nu voi mai avea niciodată un partener ca cel dinainte.*

Chiar așa? Cum de știți asta, pentru numele lui Dumnezeu? Aveți un glob de cristal care vă prezice viitorul? Îl puteți prevedea?

Cu aceeași îndreptățire ați putea afirma și că noua dumneavoastră iubire va fi mai agreabilă decât oricare alta de până acum. Nu vă pot garanta că așa se va întâmpla. Dar șansele dumneavoastră cresc direct proporțional cu practica și experiența dumneavoastră. Această regulă se aplică în aproape toate domeniile comportamentului uman, de ce nu și în cazul poveștilor de dragoste?

Toate aceste aspecte sunt de partea dumneavoastră. De ce ați mai fi deprimat? Aveți mai multe de oferit unei partenere decât oricând înainte. Oricine ar fi bucuros să vă aibă alături și sunteți și disponibil.

Imaginați-vă că tocmai v-a părăsit iubita pentru altcineva. Mâhnirea și gelozia dumneavoastră sunt intense. Nu puteți mânca, dormi sau lucra, fiindcă mintea dumneavoastră este total absorbită de această tragedie. Nimic nu vă aduce alinare, nici băutura, nici călătoriile, nici plânsul sau confesarea durerilor înaintea celor mai buni prieteni. Sunteți obsedat de gândul umilirii dumneavoastră, de ideea că veți fi totdeauna lipsit de iubire, că veți înnebuni. Tot timpul vă preocupă aceste idei nefericite. Acesta este specificul ideilor obsesive.

O obsesie este un gând de care pur și simplu nu puteți scăpa. Ea poate fi plăcută atunci când, de pildă, vă închipuiți că o anumită dorință vi se va îndeplini. Dar poate fi și dureroasă, ca în situațiile amintite. În ambele cazuri, ea vă subjugă gândirea atât de mult, încât nu mai aveți timp să vă gândiți la nici una din nenumăratele probleme zilnice curente. Eficiența dumneavoastră scade drastic, aceste idei prinzându-vă creierul ca într-o menghină.

Există două modalităţi de a stăpâni astfel de procese mentale. Prima vizează anihilarea fundamentelor filosofice profund iraţionale care vă alimentează neliniştea şi temerile. Utilizaţi înainte de toate această metodă, aplicând-o cât mai des, pentru a preveni ca asemenea idei să ajungă să vă domine. Unii consideră însă aceasta o sarcină dificilă. O altă metodă, care şi-a făcut debutul recent în câmpul psihologiei învăţării, atacă mai curând simptomele, decât rădăcinile problemei. Voi descrie mai întâi această ultimă metodă, care ar putea fi numită tehnica stopării gândurilor (*thought-stopping technique*), iar ulterior voi explica în ce fel pot fi schimbate ideile proprii sistemului nostru de convingeri.

Deborah Phillips, în cartea sa *How to Fall out of Love* (Cum să pui capăt dragostei) aplică tehnica stopării gândurilor în cazul persoanelor geloase.

Ori de câte ori suntem copleşiţi de asemenea gânduri chinuitoare, să ne spunem imediat: „Gata! Ajunge!" Spuneţi asta liniştit, în şoaptă, sau în gând, sau dacă credeţi că e mai bine, spuneţi cu glas tare. Apoi, într-o clipă, gândiţi-vă la o scenă plăcută, la o amintire dragă, sau la o reprezentare fericită. Menţineţi gândul acestei scene, insistaţi asupra detaliilor, până când vă simţiţi mai bine, apoi vedeţi-vă de treburile zilnice. Dacă obsesia reapare, repetaţi acest procedeu. Faceţi asta toată ziua, ori de câte ori apar asemenea gânduri chinuitoare. Luaţi-vă notiţe. Veţi observa că situaţiile zilnice vor fi mult diferite. Nu vă pierdeţi cu firea. Continuaţi această tehnică de distragere a atenţiei şi veţi vedea că, după câteva săptămâni, va interveni o ameliorare.

În treacăt fie zis, doar un singur gând plăcut poate ajunge să ne plictisească. Să avem la îndemână mai multe gânduri plăcute, pentru a conferi varietate visării noastre zilnice.

În ce constau aceste divagaţii plăcute? Ele pot reprezenta orice, începând cu un dineu într-un restaurant

elegant, până la o partidă de călărie pe un cal alb, de-a lungul unei pajişti verzi, într-o dimineață liniştită de primăvară în Irlanda. De la câştigarea unui titlu olimpic, până la ascultarea ecourilor ploii în mijlocul unei păduri. Întotdeauna le cer pacienţilor mei să aleagă o scenă odihnitoare. Şi ştiţi care este imaginea cea mai frecventă? Vacanţa. O plimbare cu maşina printr-o regiune pitorească, sau o plajă pe ţărmul unei mări. Aceasta rămâne, însă, o problemă personală. Alegeți fiecare ceea ce vi se pare că este cel mai plăcut. Este greu să fim scoşi din sărite, dacă ne concentrăm gândul asupra unor lucruri plăcute. Nu se poate ca, în acelaşi timp, să te gândeşti şi la ceva încântător şi plăcut, şi la ceva înspăimântător.

Omul gelos se torturează singur, plasând obiectul iubirii sale pe un piedestal înalt de sute de metri. Aceasta duce la adoraţie şi idolatrizare. Şi chiar dacă este vorba despre oameni excepţionali, ei nu merită, totuşi, să fie plasaţi printre zei şi zeiţe. Iar dacă se întâmplă aşa, atunci pierderea lor va fi simţită, într-adevăr, ca o durere chinuitoare.

Cum putem alina această durere? Dacă vom fi sinceri faţă de noi înşine. Să fim realişti. Nimeni nu este perfect, nimeni nu este atât de frumos şi atât de neînlocuit cum ne imaginăm că este partenerul nostru. Totul este o născocire a imaginaţiei. Coborâţi-l înapoi pe pământ, printre ceilalţi muritori de rând. Să terminăm cu glorificarea oamenilor care nu sunt nici zei, nici lipsiți de cusururi şi de meschinării.

Să fim oneşti cu noi înşine şi cu ei. Să-i vedem exact *aşa cum sunt* în realitate şi nu doar prin trăsăturile lor frumoase şi admirabile. Iubitul(a) este şi el (ea) un om, şi ca om este expus greşelilor, nebuniilor şi eşecurilor.

Dacă privim astfel iubitul(a) infidel(ă), atunci nici pierderea lui (ei) nu ne va durea atât de mult. Iar dacă această metodă nu dă roade, să facem un pas mai

departe. Să luăm în cosiderație nu doar trăsăturile sale negative, ci să ni-l imaginăm și într-o situație ridicolă.

Îi place partenerului dumneavoastră să fie îngrijit și bine îmbrăcat? Atunci încercați să vi-l imaginați căzut pe burtă în noroi: cu fața murdară, hainele lipite de corp, mustind de mocirlă neagră. Sau îi place să se afle în centrul atenției? Se simte el excesiv de important? Face pe grozavul? Sau vă cicălește mult și vă găsește tot timpul greșeli, dumneavoastră și altora? Atunci căutați să vi-l înfățișați primind în față un tort cu frișcă. E amuzant, nu? E o glumă inocentă, fiindcă există numai în mintea dvs.

Am arătat anterior că una din cele mai mari dificultăți ale omului gelos și posesiv constă în faptul că nu are încredere în el însuși. În orice controversă, fie că oponenții sunt rude, prieteni sau chiar copii, el are convingerea că va pierde competiția. Pe scurt, el nu se crede în stare să câștige nici chiar împotriva celui mai slab oponent.

Această lipsă de încredere în sine provine din faptul că nu-și respectă îndeajuns propria persoană. Dacă s-ar respecta mai mult, s-ar teme mai puțin de alții. Cea mai gravă problemă a sa este aceea că nu se poate accepta pe sine așa cum este.

Cum putem învăța să ne acceptăm pe noi înșine, indiferent de nasul coroiat, de picioarele crăcănate, de capul chel, de dinții ieșiți în afară, de accesele copilărești de furie, de educația lipsită de rafinament și de sute de alte defecte? Separând aceste trăsături, caracteristici și particularități de noi ca persoane. Exact așa cum ne putem arunca pantofii deoarece au găuri în talpă, dar nu ne aruncăm și picioarele, tot așa ne putem lepăda de unele trăsături, fără să ne lepădăm de noi înșine.

Dacă nu ne-am desconsidera atât de des, cum am putea eșua în respectul propriei noastre persoane? Ar fi imposibil, nu-i așa? Încercați și veți vedea.

Dar să punem problema și într-un alt fel. Cei care se înfricoșează ușor, și se simt vinovați sau inferiori,

aproape totdeauna își acordă două calificative pentru tot ce fac. Primul calificativ este pentru ceea ce au făcut; al doilea, pentru ei înșiși ca ființe umane. Acest al doilea calificativ este cel care creează nesiguranța și gelozia.

De exemplu, dacă dansați prost, e corect să vă acordați calificativul de „insuficient“ la dans. Dacă vă țineți copilul tot într-o cicăleală și țipați într-una la el, făcându-i zilele de nesuportat, ați avea tot dreptul să vă notați cu „insuficient“ ca părinte.

Dacă ați decide să vă îmbunătățiți aceste calificative, luând lecții de dans sau învățând să fiți mai înțelegător cu propriul copil, veți fi, treptat, în stare să le ridicați la „suficient“, apoi la „bine“ și poate chiar la „foarte bine“.

Asta-i ceea ce ați încercat să faceți întreaga viață, începând cu anii de școală. Uneori le-ați îmbunătățit, alteori deloc. În cele din urmă ați obținut calificative care v-au spus cât sunteți de bun la citire, la ortografie, la matematică.

Majoritatea oamenilor nu se opresc aici, din nefericire. Ei își acordă calificative și ca *ființe umane*. Și aici începe necazul. Dacă credeți că sunteți o persoană de nota „insuficient“ pentru că sunteți un dansator de nota „insuficient“, vă veți simți prost în sinea dumneavoastră. Dacă vă displace propria persoană fiindcă nu vă place felul în care vă tratați copiii, vă veți simți vinovat și inferior. Calificativele de „insuficient“ și „suficient“, pe care vi le dați ca persoană, sunt cele care vă fac nesigur de dumneavoastră înșivă. Când vă convingeți, zi de zi, că nu sunteți bun de nimic (în loc să constatați doar că aveți unele deprinderi negative), sunteți tentat să credeți că și ceilalți vă consideră lipsit de valoare.

Încetați cu această autocalificare. Să nu fiți niciodată propriul judecător. Întotdeauna să vă judecați *numai* acțiunile, fie că alții o fac sau nu. Atunci nu vă veți urî niciodată propria persoană.

Acceptați-vă cu propriile defecte, și, dacă puteți, schimbați-le. Iar dacă nu le puteți schimba, acceptați-vă așa, ca persoană imperfectă, care nu trebuie să fie disprețuită niciodată din cauza neajunsurilor sale.

„Iubește pe aproapele tău ca pe tine însuți", suntem în mod constant sfătuiți. Dacă, însă, majoritatea dintre noi ne-am iubi semenii ca pe noi înșine, le-am trage o bătaie zdravănă.

Întotdeauna judecați-vă acțiunile, dar niciodată nu vă judecați propria persoană, fie la bine, fie la rău. În lume nu există oameni buni sau oameni răi. Există numai oameni care *fac* lucruri bune sau rele.

Așa trebuie înțeleasă acceptarea propriei persoane. Pe această cale vom reuși să ne construim o imagine proprie cu care să putem conviețui.

Partenerul vă este necredincios?

Cu un prilej, o femeie m-a întrebat dacă îi pot ajuta pe cei care au descoperit că partenerul le este infidel. Așa i s-a întâmplat ei și ar dori să știe dacă este „firesc ca să se simtă deprimată, nesigură, înjosită și umilită". După cum mi-a spus, ea și-a pierdut acum încrederea în sine și conștiința propriei valori, tocmai pentru că până acum a fost atât de sigură de căsnicia ei. A devenit nehotărâtă, îi trece prin minte să procedeze și ea la fel, se simte trădată, rănită și geloasă.

Descrierea de mai sus este una obișnuită. Persoana respectivă se comportă cu totul normal. Dar într-un mod care o conduce la eșec. Am sfătuit-o să fie mai puțin normală, dar mai sănătoasă. Iată cum ar trebui să procedeze.

În primul rând, nu trebuie să se judece pe sine după acțiunile partenerului. De ce se simte ea, dintr-o dată,

lipsită de valoare? Cât de mult s-a schimbat *ea*? Ce a făcut *ea* atât de rău? Legătura amoroasă a avut-o *el*, nu *ea*. Şi atunci de ce trebuie să se chinuiască singură, pentru ceea ce a făcut *el*?

Am putea, oare, presupune că ea l-a împins spre această legătură? Puţin probabil. Se prea poate că ea l-a decepţionat în decursul anilor, dar în mod sigur şi el a decepţionat-o pe ea. În mod cert, el a fost din când în când excesiv, tăios în observaţii, respingător în comportament. Totuşi, ea nu a reuşit să facă faţă situaţiei, aşa cum a făcut el.

În al doilea rând, ea nu trebuie să se considere o fiinţă mai puţin valoroasă, fiindcă soţul ei iubeşte pentru un timp o altă femeie. Cei mai mulţi dintre noi se simt inferiori atunci când sunt părăsiţi de partenerul lor. Dar de ce trebuie să se întâmple aşa? Cel care crede că o femeie este mai puţin valoroasă ca persoană, deoarece soţul ei iubeşte pe altcineva, acela îl face pe soţ judecătorul propriei soţii. Dar de ce ar constitui un simplu refuz un criteriu de apreciere a valorii unei femei? Poate fi el considerat expert în aprecierea oamenilor? Cine l-a autorizat să stabilească meritele ei?

În realitate, aceste judecăţi aparţin soţiei. Ea se compară cu cealaltă femeie şi, în mod eronat, consideră că dacă soţul o preferă pe aceea, ea este mai puţin valoroasă. Dacă s-ar gândi mai bine, ar putea ajunge uşor la concluzia că preferinţele soţului s-au deteriorat, întrucât preferă pe altcineva. De ce n-ar fi acesta adevărul?

În al treilea rând, întreagă această experienţă regretabilă ar trebui tratată de ea ca o problemă care cere o soluţie. În loc de a lua prea în tragic comportamentul soţului, ea trebuie să-şi dea seama că ceva nu merge în căsnicia ei şi acest ceva trebuie examinat cu atenţie. Şi de cele mai multe ori despre aşa ceva este vorba. O legătură extraconjugală apare, de obicei, datorită uneia din

următoarele două cauze: unul din soţi ori s-a plictisit de partener şi doreşte o schimbare, ori se simte atât de frustrat în căsnicie încât îşi caută fericirea în altă parte.

Dacă acesta din urmă este cazul, soţia ar putea ajunge destul de repede la fondul problemei, vorbindu-i soţului şi aflând de ce este atât de nefericit. Apoi, ea s-ar putea strădui să redobândească afecţiunea soţului, până când senzaţia lui de frustrare va dispărea cu totul. Aceasta ar spori ataşamentul lui faţă de ea şi ar grăbi, probabil, părăsirea amantei.

În sfârşit, ea trebuie să înveţe să nu se mai compătimească atunci când este tratată atât de vitreg. Dacă va şti să evite mânia şi ranchiuna faţă de infidelitatea lui, şi-ar micşora considerabil suferinţa. Acesta este scopul pe care ea ar trebui să-l urmărească cu înţelepciune. Ar preveni astfel o sporire a suferinţei ei şi întreaga problemă s-ar reduce doar la infidelitate. Altfel, ea ar suferi nu numai din cauza infidelităţii soţului, ci şi din cauza tulburărilor ei emoţionale (depresie, mânie, gelozie). Da, ştiu, nu sunt uşor de stăpânit astfel de sentimente, dar dacă reuşim, ne vom influenţa în bine sănătatea şi recăpăta liniştea sufletească.

Ascundeţi-vă gândurile geloase!

Cel mai rău lucru pe care îl pot face persoanele geloase este să se vaite continuu. În spaima lor suportă cu greu ca partenerul să arunce măcar o privire asupra unei persoane de sex opus, dar ceea ce este şi mai rău, comentează la nesfârşit orice apariţie a unei posibile rivale.

De ce nu putea ea să-şi ţină sub tăcere bănuielile? Trebuie, oare, să-şi exprime un sentiment, pur şi simplu fiindcă îl are? Desigur că nu. În fiecare zi din săptămână ea trebuie, probabil, să înghită o mulţime de banalităţi de

la proprietar, de la părinţi şi chiar de la prieteni. Dacă şi-ar exprima de fiecare dată sentimentele, ar fi dată afară din apartament, respinsă de părinţi şi alungată de prieteni.

Dar aceeaşi persoană care, în mod repetat, dovedeşte o admirabilă stăpânire de sine faţă de oricare alt ins, pentru care are numai un interes trecător, proferează injurii, acuzaţii şi comentarii caustice la adresa celui la care ţine cel mai mult.

Conversaţia următoare a avut loc cu o tânără femeie, atrăgătoare, dar geloasă.

PACIENTA: M-am săturat până-n gât să-mi tot dau viaţa peste cap.

TERAPEUTUL: Cum aşa?

PACIENTA: Nu pot avea o legătură normală cu un bărbat. Am nişte crize teribile de gelozie. Îmi ies complet din fire. De obicei mă pot stăpâni, dar când îmi ies din fire ajung la un punct în care acuz bărbaţii de lucruri ireale şi, deşi ştiu ce are să se întâmple, nu mă pot opri.

TERAPEUTUL: De pildă? Ce fel de acuzaţii obişnuiţi să le aduceţi?

PACIENTA: Că se distrează cu alte femei. Că nu mă iubesc. Că îşi petrec timpul cu alte lucruri, cu orice în stare să le abată atenţia de la mine. Şi perseverez în asemenea acuzaţii. Chiar mi s-a spus că asta urmăresc şi încerc să-mi creez probleme singură. Scotocesc prin lucrurile prietenului meu, caut urme. Abia aştept să aflu ceva rău. Se poate să nu fie nimic rău, dar eu tot insist să-l aflu.

TERAPEUTUL: Şi atunci ce faceţi?

PACIENTA: Examinez facturile de telefon. Caut apeluri către alte femei. Numere necunoscute de telefon. Mesaje aparte.

TERAPEUTUL: Vreţi să spuneţi că telefonul sună, el răspunde, iar dumneavoastră vă întrebaţi, de fiecare dată, dacă nu este o altă femeie?

PACIENTA: Da, de multe ori.

TERAPEUTUL: Şi în ce alte feluri vă arătaţi nesiguranţa?

PACIENTA: Mă scoate din sărite dacă un bărbat îşi petrece timpul liber flirtând cu o altă femeie.

TERAPEUTUL: Orice bărbat?

PACIENTA: Prietenul meu.

TERAPEUTUL: Şi ce trebuie să facă el pentru ca să credeţi că flirtează?

PACIENTA: Este greu de spus. E suficient dacă vorbeşte într-un mod care să mă scoată din sărite.

TERAPEUTUL: Nu trebuie să o ţină de mână, să o sărute sau să danseze cu ea?

PACIENTA: Nu, nici vorbă. E suficient dacă îi acordă mai multă atenţie decât mie, dacă o priveşte îndelung sau ceva de genul ăsta, şi atunci mă întreb de ce nu sunt eu privită.

TERAPEUTUL: Câţi prieteni aţi pierdut în felul acesta?

PACIENTA: După cum îmi amintesc, această poveste a început la vârsta de douăzeci şi ceva de ani. Când eram la liceu, ca să spun aşa, m-am întâlnit cu acelaşi băiat doi sau trei ani, până m-am plictisit de el. Apoi, după vârsta de douăzeci de ani, am început să-mi dau întâlniri şi cu alţii, şi atunci a apărut acest model de comportament.

TERAPEUTUL: Ce model?

PACIENTA: Îmi dau întâlnire cu cineva. La început relaţia nu mă pasionează prea mult, apoi devenim foarte apropiaţi. După aproximativ o lună, mergem la o petrecere şi el face ceva care mă scoate din sărite şi eu îmi pierd cumpătul şi încep că urlu la el.

TERAPEUTUL: În faţa celorlalţi?

PACIENTA: Da. Chiar şi acolo. După aceea, îl înfrunt direct. Apoi, la o lună după asta, apare un alt incident şi nu trec şase luni (dacă o persoană poate să stea cu mine

atâta timp) şi îl înnebunesc de-a binelea. Nu trece o săptămână să nu mă leg de ceva.

Cu ultimul băiat am fost împreună aproape doi ani şi eram pe cale să ne căsătorim, dar, până la urmă, am procedat la fel. El mi-a spus atunci să consult un specialist. Mi-a zis: „Nu-mi pasă ce se întâmplă cu noi. Vreau să consulţi un psihiatru".

Ştiam de mult că trebuia să fac aceasta, dar îmi era într-adevăr greu. Doream cu adevărat. Îmi amintesc că încă la vârsta de douăzeci de ani voiam acest lucru şi chiar acum, aseară, prietenul mi-a spus: „Indiferent ce se întâmplă cu noi, chiar dacă ne vom despărţi, cred că pentru tine este o problemă de viaţă şi de moarte să găseşti un ajutor".

TERAPEUTUL: Mai sunteţi logodită cu această persoană?

PACIENTA: Am trăit împreună cincisprezece luni, iar în ultimele câteva luni, din când în când. Lucrurile nu s-au petrecut exact cum voiam eu. M-am gândit să mă mut, să renunţ la el. Nu sunt sigură că este persoana potrivită pentru mine. A făcut unele chestii la care aş avea de obiectat chiar dacă m-aş îndrepta. Dar în clipa de faţă ştiu că, dacă mă mut fiindcă nu sunt fericită, m-aş încurca din nou cu altcineva şi totul s-ar termina în acelaşi fel. Şi sunt sătulă de asta.

TERAPEUTUL: Câte legături s-au destrămat în felul acesta?

PACIENTA: Vreo zece.

TERAPEUTUL: Zece de la vârsta de douăzece de ani? Adică, în medie, una pe an. Desigur, aceste relaţii vi s-au părut promiţătoare un timp şi apoi toate au sfârşit la fel: i-aţi îndepărtat pe bărbaţi cu gelozia şi posesivitatea dumneavoastră?

PACIENTA: Exact. Şi tocmai pe aceia care mă preocupau în mod serios. M-am întâlnit şi cu bărbaţi care nu mă interesau cu adevărat şi până la urmă am renunţat

la ei. Dar cu cei cu care doream să continui, care mă interesau, se întâmpla totdeauna la fel.

TERAPEUTUL: Deci, cu cât vă pasă mai mult de un bărbat, cu atât deveniţi mai geloasă, nu-i aşa?

PACIENTA: Exact. Mi se întâmplă chiar şi cu Benny, cel cu care sunt acum. La început nu mi-a păsat efectiv prea mult de el. Când am început să mă întâlnesc cu el, prima mea impresie a fost: „Ce aştept eu de la acest bărbat? Efectiv, nu văd nimic deosebit la el. Dar am să ies cu el. Pare destul de drăguţ". Toţi mi se ataşează, până nu-şi dau seama că ceva nu este în regulă cu mine.



Ascultaţi acum ce spune ea după şase şedinţe de consultaţii:

PACIENTA: Într-adevăr, n-am mai avut nici un sentiment de gelozie sau vreun incident de când am

vorbit ultima dată cu dumneavoastră. Nu ştiu de ce, atât doar că lucrurile pe care le spuneţi încep să capete sens. Acum nu mă mai preocupă atât de mult tema „Benny și alte fete". Am ieșit cu el vineri seară la o petrecere.

Erau mai multe fete cu care el a vorbit și am putut observa că le trata exact ca pe bărbați, știți, exact ca pe un partener de discuție. Şi eu am discutat cu alţii şi m-am distrat de minune.

TERAPEUTUL: Ce v-ați spus de v-a făcut să vă simţiţi mai puțin amenințată când îl vedeaţi vorbind cu alte femei? Înainte nu procedaţi în felul acesta, nu-i așa?

PACIENTA: Păi, aceasta depinde, probabil, de ceea ce simt. Ultima oară când am fost geloasă, tot în această societate eram. Benny s-a ridicat spunând că merge la baie, iar eu voiam să aduc ceva de băut pentru mine și pentru o prietenă. Am trecut pe lângă el și l-am găsit vorbind cu o altă fată şi îmbrățișându-se. Probabil nu se văzuseră de o bună bucată de vreme. În acea clipă am fost cu adevărat geloasă şi m-a scos din sărite faptul că ajunge să mă ridic de pe scaun și îl și găsesc făcând așa ceva. Dar el nu văzuse fata asta de mult timp și fuseseră doar prieteni, iar îmbrățișarea lor a fost și ea doar prietenească şi, de fapt, nici nu mă prea deranja.

TERAPEUTUL: S-a întâmplat recent asta?

PACIENTA: Nu, a fost acum vreo trei sau patru săptămâni. Atunci m-am supărat și ne-am și certat puțin. L-am întrebat ce urmărește. Dar acum, când mă gândesc la acea întâmplare, ea nu mă mai scoate deloc din sărite.

TERAPEUTUL: Perfect. Dacă asta s-ar întâmpla astăzi, cum ați reacționa?

PACIENTA: Oh, aș spune că-i o fată pe care el n-a văzut-o de multă vreme. Că sunt prieteni buni. Mare scofală.

TERAPEUTUL: Asta aţi gândi?

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: Ce altceva ar trebui să vă spuneţi pentru a vă asigura că nu veţi deveni geloasă?

PACIENTA: Habar n-am, chiar acum nu-mi dau seama ce ar trebui să mai spun.

TERAPEUTUL: Bine, dar dacă aţi începe să vă simţiţi un pic geloasă, să zicem că aşa v-aţi simţi, ce altceva ar trebui să vă spuneţi ca să scăpaţi de acest sentiment?

PACIENTA: Şi ce dacă el o îmbrăţişează? Şi ce dacă el o consideră atrăgătoare? Mare lucru! Sunt atât de multe persoane atrăgătoare în lume!

TERAPEUTUL: „Nu am nevoie de acest bărbat".

PACIENTA: Mda, încep şi eu să spun asta.

TERAPEUTUL: Corect. „N-am să mor dacă el mă respinge şi se îndrăgosteşte de ea".

PACIENTA: Adevărat.

TERAPEUTUL: Nu-i aşa că începeţi să simţiţi deja astfel?

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: „N-ar fi un lucru prea frumos din partea lui. M-ar dezamăgi şi m-ar întrista". Nu-i aşa?

PACIENTA: Întocmai.

TERAPEUTUL: Dar de fapt simţiţi că aţi muri din cauza asta?

PACIENTA: Nu.

TERAPEUTUL: Şi ar însemna că nimeni altcineva nu vă va mai iubi?

PACIENTA: Da' de unde.

TERAPEUTUL: Aşa că ce mare problemă?

PACIENTA: Mda.

TERAPEUTUL: Poate că uneori prietenul dumneavoastră manifestă un interes mai mare faţă de unele femei. Dar de cele mai multe ori el este nevinovat. Există însă şi cazuri când, într-adevăr, el poate dori mai mult alte femei şi le preferă în locul dumneavoastră. Şi aş dori ca nici în acest caz să nu fiţi geloasă.

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: Aceasta este cheia problemei. Chiar dacă prietenul dumneavoastră rupe relațiile, aș vrea să fiți capabilă să supraviețuiți respingerii și să vă convingeți singură că nu este sfârșitul lumii, pentru că ați fost părăsită, că totul e în ordine, indiferent dacă Benny... ei?

PACIENTA: Mă iubește sau nu.

TERAPEUTUL: Vă iubește sau nu, corect.

PACIENTA: În ultima vreme n-a existat nimic care să mă facă efectiv neîncrezătoare, astfel că probabil acesta nu este un test bun pentru așa ceva.

TERAPEUTUL: Ei bine, sper să nici nu aveți parte de un asemenea test. Dar dacă totuși..., acesta este modul în care trebuie să procedați. Recunoașteți?

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: „Dacă lui îi place mai mult de ea decât de mine, ei bine, va trebui să trec și peste asta, asta-i tot. Nu sunt lipsită de valoare din cauza a ceea ce face el. Doar nu-s nătângă. Am să supraviețuiesc. Eu nu sunt o fată rea". Iată ceea ce trebuie să vă spuneți, și atunci veți putea înfrunta orice posibilă respingere. Dacă gândiți în felul acesta, nu vă veți ieși din fire și nu veți deveni geloasă. Nici n-ați putea.

Să nu ne simțim jigniți niciodată de comportamentul altora

Oamenii geloși prezintă semnele unei personalități paranoice. Au o sensibilitate deosebită; sunt înclinați să arunce întotdeauna vina asupra altora; au obiceiul de a descoperi în comportamentul altora lucruri pe care nimeni nu le observă; au un fel excesiv de a reacționa la o presupusă injustiție, reacție total lipsită de măsură — toate acestea sunt semne caracteristice ale paranoicului. Dacă asemenea manifestări nu vă sperie, atunci sunteți într-o mare încurcătură. Oricum, trebuie să manifestați

mult mai multă înțelegere, atât față de alții, cât și față de dumneavoastră înșivă. Cel aflat într-o asemenea situație este primul care are nevoie de o consultație de spcialitate. Și partenerul are nevoie de ajutor, dar nici pe departe atât de mult cât aveți dumneavoastră. Dacă înțelegeți acest lucru, dați dovadă de sinceritate și maturitate și nu de slăbiciune și de un psihic bolnav. În timpul consultațiilor, una din primele lecții de psihologie pe care o veți deprinde va fi aceea că nu trebuie să priviți orice drept o jignire personală.

Un lucru trebuie înțeles foarte bine: oamenii se comportă cu dumneavoastră exact în modul în care se comportă și cu alții cu care sunt în relații similare.

Dacă un prieten vă bârfește pe la spate, nu vă simțiți insultat. Aveți răbdare și veți vedea destul de curând cum îi bârfește la fel și pe alți prieteni ai săi. Dacă soția vă spune să nu priviți nici la stânga, nici la dreapta, ci doar înainte, să nu vă ieșiți din fire, mai degrabă să o compătimiți. La fel s-a purtat și cu fostul soț sau cu foștii săi prieteni. Veți descoperi că are un *model* de comportament și că face numai ceea ce obișnuia să facă. Atunci când un asemenea tip de personalitate se află împreună cu prietenul(a), gelozia sa se revarsă asupra acestuia (acesteia). Când este cu mama, tatăl, sora, fratele, prietenul, logodnicul sau fostul ei soț, gelozia sa se îndreaptă asupra acestora. Comportamentul său este întotdeauna același.

Oricui îi place, nu-i așa, dacă, cu prilejul primei întâlniri, partenerul se comportă drăguț și prietenos. Și acesta este un model de comportament. În mod firesc, se va comporta prietenos și cu alții. Așa sunt oamenii prietenoși. Ei nu se comportă în felul acesta pentru a-l face pe celălalt nesigur, ci pentru că *acesta este felul lor de a fi*. Ei se pot schimba, desigur. Deocamdată, însă, acceptați-i cu defectele lor iritante și încercați cu calm și în mod rațional să-i schimbați.

De exemplu, dacă vă enervează faptul că soția conversează prietenos la telefon cu colegii de serviciu, nu luați asta drept o jignire personală. Să nu credeți că se pune la cale o poveste fierbinte de dragoste. Faceți inventarul modelelor sale de comportament şi veți observa că ea vorbeşte cu oricine într-un mod prietenos.

Mai întâi, spuneți-i că nu vă place atitudinea ei prea intimă şi rugați-o să și-o modifice. Dacă asta nu dă rezultatele aşteptate, aplicați principiul „cui pe cui se scoate" şi vorbiți și dumneavoastră la fel cu alte femei. Dacă ea nu se simte amenințată, cu atât mai bine, s-ar putea să vă placă acest model de comportament și să doriți să-l mențineți. Dacă, totuși, dezaprobați profund astfel de familiarități, atunci considerați că aveți de-a face cu un caz nevrotic și că ea este incapabilă să se abțină să nu flirteze sau să nu se fandosească (dacă asta-i ceeea ce vă închipuiți că face ea).

Sarcina soțului, în cele din urmă, va fi să învețe cum să conviețuiască cu un om nevrotic. Să înțeleagă că este vorba despre un obicei prost şi că soția sa s-ar comporta la fel şi cu un alt soț. Așa sunt femeile cochete. Acesta este tipul de comportament provocator.

Soțul să nu considere, deci, acțiunile soției, ca îndreptate, personal, împotriva lui, și să se aștepte, ca și în continuare, conversațiile ei telefonice să fie purtate pe același ton. Mai mult, să se aștepte ca ea să se simtă flatată de atenția ce i se acordă. Se prea poate să fie vorba de un comportament imatur şi prostesc pentru o persoană de vârsta ei, dar la ce altceva ne putem aştepta de la o persoană iubită care are această supărătoare înclinație? Amintiți-vă că și dumneavoastră aveți o serie de defecte, dintre care cel mai supărător este acea manifestare nevrotică de a vă schimba la față ori de câte ori telefonul sună pentru ea.

Ascultaţi-vă partenerul

Cunoaşteţi, desigur, expresia că nu eşti în stare să vezi pădurea din cauza copacilor. Ea se potriveşte şi în cazul persoanei geloase şi al partenerului (partenerei) acesteia.

Când partenerul(a) vă spune ce tâmpenie este această permanentă suspiciune, nu respingeţi automat astfel de acuzaţii. În majoritatea cazurilor, partenerul are dreptate şi nu dumneavoastră. Nu uitaţi trăsăturile dumneavoastră paranoice, sentimentele dumneavoastră profunde de nesiguranţă şi inferioritate, care, practic, vă constrâng să vedeţi intenţii rele chiar şi acolo unde ele nu există. Încercaţi să priviţi lucrurile cu ochii partenerului (partenerei) şi să analizaţi cu seriozitate de ce, de foarte multe ori, imaginaţia dumneavoastră vă înăbuşă raţiunea.

Prietenii şi vecinii sunt adesea în stare să ne arate meritele şi defectele mult mai precis decât noi înşine. Ei pot chiar să formuleze judecăţi despre copiii noştri, care nouă ne scapă. Ei privesc lucrurile cu ochi mai puţin părtinitori decât ai noştri.

Capacitatea de a judeca a omului gelos este atât de mult influenţată de prejudecăţile sale, încât se dovedeşte un ghid nedemn de încredere în aprecierea comportamentului altora. A-ţi pune la îndoială convingerile proprii în această privinţă, înseamnă a-ţi oferi unul din cele mai eficiente instrumente spre a te ajuta singur. A admite că ai putea greşi este un pas enorm în direcţia cea bună. Întocmai cum o mamă nu poate accepta că fiul ei merită o condamnare la închisoare, fiind prea dominată de sentimente, tot astfel un om gelos este în aşa măsură stăpânit de temeri subiective, încât îşi pierde aproape complet obiectivitatea.

Deci, nu-i spuneţi partenerului că greşeşte atunci când vă acuză că sunteţi hipersensibilă. Pentru că *probabil sunteţi* hipersensibilă.

Îmi dau seama că vă este teamă, că sunteți tulburată, că nu aveți încredere în propria dumneavoastră persoană și nu vă vine să credeți că puteți renunța la suspiciunile dumneavoastră Chiar și-așa, nu uitați niciodată că gelozia este unul dintre primele simptome ale paranoiei. Iar omul paranoic, în general, nu dă crezare altora, și acceptă doar propriile păreri. De aceea, *de cele mai multe ori* greșește. E mai bine, deci, să avem în vedere faptul că imaginația poate anihila capacitatea noastră de judecată. Să acceptăm, deci, mai des opiniile altora. Dacă vom proceda astfel, probabil ne vom descurca mult mai bine.



III

PARTENERUL IDEAL

PÂNĂ ACUM, ÎN PRINCIPAL, AM SCRIS DESPRE tehnicile pe care o persoană geloasă le poate utiliza *pentru a se schimba pe ea însăşi*. Schimbându-se, va avea, probabil, o influenţă pozitivă şi asupra partenerului. Să cercetăm acum metodele prin care ea poate influenţa *cealaltă persoană*.

De vreme ce, pentru un om gelos, pericolul pierderii partenerului reprezintă principala grijă, orice atenuare a acestei ameninţări îl va face să se simtă mai bine. Înainte de toate este însă esenţial ca el să înţeleagă ce este iubirea. Numeroase noţiuni curente despre iubire sunt incoerente şi nerealiste. Ceea ce am de gând să prezint în legătură cu iubirea provine din ani de reflecţie, de lecturi şi consultări, şi fiecare zi care trece mă convinge tot mai mult că teoria mea despre reciprocitate în iubire este cu adevărat validă (vezi lucrarea mea menţionată deja, *Making Marriage Work).*

Dar să nu mă înţelegeţi greşit: nu-mi place în mod deosebit ceea ce am descoperit. Aş fi dorit ca natura umană să fi fost alta. Dar nu este. Aşadar, la o parte cu orice idei romantice şi poetice despre iubire şi priviţi acest subiect cu obiectivitate.

Iubirea este acel sentiment puternic pe care îl manifestăm faţă de oricine satisface cele mai profunde dorinţe şi nevoi ale noastre.

Oamenii iubesc pe cineva atunci, şi numai atunci, când aceasta le produce plăcere. Iubirea este un sentiment egocentric. Mă refer, aici, numai la acel tip de iubire între indivizi cu care ne întâlnim în relaţiile dintre doi oameni în idile, în căsnicii, în familie şi în cadrul unor prietenii. Nu mă refer la conceptul de iubire faţă de umanitate sau la cel care ne îndeamnă să ne comportăm cu alţii ca nişte fraţi. Acestea nu cer reciprocitate. Când trimiţi un pachet cu ajutoare unei familii înfometate, într-o ţară străină, nu şti sau nu-ţi pasă în mod deosebit cine îl primeşte. Şi nu te aştepţi la nimic în schimb. Este pur şi simplu un act de generozitate şi este frumos.

Iubirea intimă, însă, aşteaptă întotdeauna o răsplată. Fiecare dintre noi are dorinţe şi nevoi profunde, şi dacă aceste dorinţe şi nevoi nu sunt satisfăcute într-o măsură rezonabilă, iubirea noastră se sfârşeşte. Lucrurile sunt simple. Ideea iubirii fără condiţii este nobilă, dar în realitate nu se dovedeşte viabilă. Nu este conformă cu realitatea. Cel care nu pretinde răsplată pentru eforturile sale, acela este: a) fie un sfânt; b) fie un nevrotic. Dar majoritatea oamenilor *nu sunt sfinţi*.

Sunt, în schimb, nevrotici, pentru că îngăduie să fie trataţi rău şi tolerează abuzul. Arată prea puţină preocupare faţă de propria persoană şi îşi deprind partenerul să fie atât de egoist încât devine imposibil de trăit cu el sau cu ea.

În toţi aceşti ani în care am dat consultaţii oamenilor nu am întâlnit nici o persoană care să fi renunţat la iubire,

fiindcă partenerul lui sau al ei era perfect. Există întotdeauna o lungă listă de nemulţumiri pe care o persoană le are faţă de alta. Am descoperit că pot contribui la potolirea tensiunilor dacă reuşesc să fac ca partea respinsă să înţeleagă ce frustrări îl frământă pe celălalt şi să le îndepărteze. Dacă dragostea nu este cu totul moartă, prin această metodă poate fi reînviată, de regulă, chiar şi flacăra care abia mai pâlpâie.

Este crucial ca acest lucru să fie bine înţeles de omul gelos. Când simţiţi că interesul partenerului începe să scadă, să nu-i refuzaţi nimic din ceea ce îi satisface cele mai profunde dorinţe şi necesităţi. Or, tocmai acest lucru nu-l faceţi atunci când începeţi să atacaţi, când deveniţi prea posesiv sau vă manifestaţi nesiguranţa. Partenerul nu s-a căsătorit cu dumneavoastră ca să fie criticat tot timpul. El sau ea aşteaptă să fie făcut(ă) fericit(ă) şi să aibă o viaţă plăcută cu dumneavoastră.

Deci, dacă soţul dumneavoastră doreşte o casă mai curată, faceţi curăţenie. El vă va iubi mai mult pentru asta.

Dacă soţia dumneavoastră vrea să se distreze mai mult, îngăduiţi-i aceasta. Astfel, căsnicia dumneavoastră se va întări.

Dacă soţul doreşte să danseze cu fiecare femeie, lăsaţi-l. Veţi obţine mai mult decât dacă îi faceţi o scenă.

Să ne gândim bine: noi iubim, în mod nemijlocit, nu pe celălalt, ci ceea ce face el pentru noi. Noi iubim actele sale, nu pe el.

Dar ce se întâmplă dacă el doreşte să aibă o legătură amoroasă? Să-l lăsăm să o aibă şi apoi să ne aşteptăm la mai multă iubire? Nicidecum. Există un punct dincolo de care nu putem trece pentru a fi pe placul cuiva. Să numim acest punct ***pragul rezonabil de satisfacţie emoţională.***

Să presupunem că ne sunt necesare o mie de calorii pe zi pentru a ne menţine la limita sănătăţii. Consumăm o

mie de calorii pe zi, dar le şi înlocuim cu o altă mie în fiecare zi.

Să presupunem acum că am consumat cele o mie de calorii zilnice, dar le înlocuim numai cu nouă sute. După 35 de zile ne vor lipsi trei mii cinci sute de calorii şi, drept urmare, vom slăbi o jumătate de kilogram. Avansând în acest ritm, în câţiva ani vom ajunge numai oase şi piele şi vom muri prin inaniţie.

Aşa cum pentru păstrarea sănătăţii fizice avem nevoie, printre altele, de o anumită cantitate de calorii, tot aşa ne este necesară şi hrana emoţională pentru a ne păstra sănătatea şi mulţumirea psihică. Această hrană emoţională sunt dezmierdările. Ele se constituie dintr-o atingere pe braţ, o mângâiere pe obraz, o mână pe umăr, un sărut, un zâmbet, un compliment, o favoare, un dar.

Să zicem să sunt necesare zece dezmierdări pe zi pentru a ne satisface în limite rezonabile din punct de vedere emoţional. Dar să presupunem că, în mod repetat, primim doar nouă. Cea pe care o dorim, poate, cel mai mult este atenţia din partea partenerului. Am vrea să ne simţim importanţi, şi dacă suntem neglijaţi, simţim o foame psihică. Atunci când această stare continuă săptămâni şi luni în şir, va veni ziua când vom fi atât de înfometaţi emoţional, încât vom fi nevoiţi să constatăm că am rămas sub pragul rezonabil de satisfacţie emoţională.

Acesta este momentul critic în orice legătură. Dacă rămânem prea mult sub nivelul acestui prag, în majoritatea cazurilor vor rezulta următoarele trei consecinţe. Prima, vom deveni apatici şi nefericiţi, deoarece ne vom simţi tot timpul frustraţi. A doua, vom începe să ne pierdem dragostea pentru partenerul nostru. Şi, a treia, ne pierdem încrederea într-o relaţie de dragoste.

Asimilarea acestei informaţii este vitală pentru persoana geloasă. Aceasta înseamnă, pur şi simplu, că

atunci când suntem nefericiţi cu partenerul, să nu forţăm prea mult schimbarea comportamentului său, altminteri îl pierdem cu totul.

Dacă îi interzicem partenerului să danseze cu altcineva, satisfacţiile intime în relaţia de dragoste încep să se diminueze. Dacă insistăm să nu se ducă la o bere cu prietenii sau să nu ia masa cu prietenele, totalul elementelor favorizante ale convieţuirii va scădea şi mai mult.

Să avem grijă, întrucât partenerul poate ajunge în scurt timp sub pragul rezonabil al satisfacţiei emoţionale, va deveni neliniştit, iubirea lui se va împuţina, iar ataşamentul pentru căsnicie va scădea şi mai mult.

Dar ce se întâmplă dacă partea geloasă se va simţi în continuare nefericită? I-a cerut partenerului să se schimbe şi aceste schimbări au avut loc. Acum vrea mai mult, dar ştie că asta va duce la alte neînţelegeri. Deci, ce e de făcut?

Dacă preţul fericirii noastre este nefericirea celuilalt, să ne retragem şi să ne resemnăm cu faptul că primim mai puţin decât ne aşteptam. Dacă însă asta ne face foarte nefericiţi, deoarece rămânem sub pragul rezonabil de satisfacţie emoţională, să ne gândim la despărţire sau la divorţ.

Persoana geloasă trebuie să-şi dea bine seama până unde poate merge cu presiunile asupra celuilalt, înainte ca refuzul şi ura să ia locul iubirii. Dacă ea vrea cu adevărat să-şi păstreze partenerul, trebuie să fie în măsură să-şi spună sieşi „Sunt mulţumită; îmi place să fiu lângă tine, nu sunt prea îngrijorată, mă bucur că ne-am căsătorit“ şi, totodată, să-i ofere zilnic satisfacţii partenerului. Altfel, atât persoana geloasă cât şi relaţia însăşi vor fi la mare ananghie.

Se pare că toţi cei care se căsătoresc, dar mai ales persoanele geloase şi posesive au o idee vagă despre ceea ce este cu adevărat căsnicia. Cred despre căsnicie că

este o legătură consfințită în ceruri și că inelul, o dată pus în deget, devine și un belciug invizibil prins de nas. Ideea că cei doi își aparțin unul altuia și că vor rămâne împreună și la bine și la rău este o idee cu adevărat sublimă, dar pe care nu toată lumea o ia în serios.

Cel care își dă seama de baza reală a căsătoriei nu va mai considera căsnicia o stare care trebuie să dureze veșnic. Oamenii geloși ar voi ca partenerul lor să creadă acest lucru, pentru ca ei să poată face tot ce le place, fără oprelişti.

Unul dintre cei mai răi tirani pe care i-am întâlnit vreodată a fost un bărbat care, în gelozia lui, nu-i îngăduia soției să depășească un simplu „bună ziua" în relațiile cu vecinii. Dacă cineva îi adresa soției lui chiar și cel mai nevinovat compliment, el o hărțuia atât de mult, încât ea evita orice reîntâlnire cu acea persoană. Și era vehement împotriva divorțului. Am putut ușor înțelege de ce. Atâta timp cât ea credea că printr-un „Da" spus cândva, a devenit proprietatea lui, el o putea persecuta oricât, fără să-și facă nici un fel de griji. Se pare că el n-a înțeles niciodată că o căsătorie seamănă foarte mult cu o afacere.

Înainte de căsătorie, ea credea că va fi mai fericită cu el, decât fără el. Așa că s-a căsătorit cu el, așteptându-se la o viață fericită. Când au început să apară, la el, semnele unei gelozii excesive, sentimentele ei de dragoste s-au stins, deoarece el nu-i mai satisfăcea, *într-un grad rezonabil*, cele mai profunde nevoi și dorințe. Totuși, ea simțea că trebuie să suporte această situație, o dată *căsătorită* cu el.

După părerea mea, orice persoană căsătorită poate opta oricând pentru desfacerea căsătoriei, la fel cum suntem liberi să ne dăm, oricând, demisia dintr-o slujbă dezagreabilă.

Să presupunem că aveți un loc de muncă unde vă așteptați la un venit mai mare și nu-l obțineți. V-ați simți

vinovat dacă aţi părăsi acea slujbă? Desigur că nu. Ei bine, de ce ar fi căsătoria altceva? Când partenerul(a) vă face să suferiţi ani de zile, faceţi tot posibilul ca el (ea) să se schimbe; dar dacă nu apare nici o schimbare, gândiţi-vă să scăpaţi de el (ea), exact aşa cum aţi concedia un angajat. Pentru că asta şi suntem: parteneri de afaceri la firma „Dl. Smith şi soţia". Atât timp cât relaţia de parteneriat în care vă găsiţi vă satisface în mod rezonabil pe amândoi, păstraţi-o. Dacă se deregleză, părăsiţi-o, vindeţi-vă acţiunile şi reîncepeţi în altă parte.

De ce ar fi altceva o căsnicie?

În anul 1980, în S.U.A., un milion de cupluri au divorţat exact din asemenea motive. Persoanele geloase trebuie să înveţe că partenerii lor au tot dreptul să-i concedieze, la fel cum orice patron are dreptul să-şi concedieze orice angajat. Poate sună cam dur, dar aşa stau lucrurile.

Succesul unei afaceri se măsoară prin profitul ei. Succesul unei căsătorii se măsoară prin fericirea pe care o aduce. Dacă incertitudinea care vă macină este atât de mare încât partenerul nu este fericit cu dumneavoastră, băgaţi de seamă să nu exageraţi, altfel s-ar putea să vă treziţi în faţa unui divorţ. Aşa ceva se întâmplă mult mai des persoanelor geloase, decât altora. Necazul este că un om gelos nu concepe similitudinea dintre un partener de căsnicie şi un angajat.

Dacă în familie, la locul de muncă, între prieteni sau în căsnicie întâlnim un comportament inacceptabil, avem de ales între următoarele patru soluţii sau opţiuni. Primele trei sunt opţiuni raţionale, sănătoase. A patra este singura pe care nu o recomand.

Cel care doreşte să fie un partener ideal trebuie să înţeleagă că şi în faţa partenerului sau a partenerei stau aceleaşi opţiuni şi dacă îl(o) constrânge să recurgă la o anumită opţiune, mai ales la cea de-a doua şi a treia, şi, întrucâtva la a patra, el va fi cel care va pătimi.

Prima opțiune este: *toleranță fără resentiment.* Maturitatea și bunul simț ne spun că nu trebuie să ne alarmăm de orice dezamăgire. Dacă aveți o înclinație spre gelozie, vă recomand în mod deosebit această opțiune. Tolerați telefoanele adresate soției dumneavoastră. Tolerați dacă soțul dumneavoastră ia masa cu reprezentante ale unor firme cunoscute, cu prilejul unor afaceri. Tolerați comportamentul ieșit din comun al soției dumneavoastră când vă întâlnește prietenii și-i sărută politicos. Tolerați impulsul soțului de a se uita la alte femei și de-a răsfoi reviste cu femei goale. Convingeți-vă că toate acestea nu vă amenință cu adevărat. Chiar dacă se dovedește că s-a creat un triunghi amoros, este preferabil să-l abordați ferm, dar senin, decât încruntat.

Sunt adeptul acestei opțiuni, în primul rând pentru că majoritatea consecințelor de care ne temem, pur și simplu nu vor avea loc niciodată.

Un tânăr, să-l numim Mark, a fost îndrăgostit ani de zile de o fată. După terminarea liceului, fata a intrat la o facultate, iar băiatul a intrat în lumea afacerilor. La început, corespondau frecvent, apoi scrisorile s-au rărit. Fata începuse să fie interesată de altcineva.

Mark era nebun de gelozie. A ajuns deprimat, mânios și speriat că rămâne singur. Prima lui soluție a fost să-i telefoneze în fiecare seară. Apoi o vizita la fiecare sfârșit de săptămână. Până la urmă, umbla după mila ei. Acesta este momentul în care el a venit să-mi ceară sfatul.

L-am rugat să analizeze de ce se simte atât de tulburat. După cum era de așteptat, el insista că totul se datora faptului că ea îl respinsese. Am refuzat această interpretare, întrucât Mark se ambala singur.

I-am spus să stea liniștit, să nu facă prea mare caz din faptul că fata are pe altcineva, și să supraviețuiască unei respingeri dacă așa s-a întâmplat. L-am asigurat, de asemenea, că dacă se comportă echilibrat și matur va

obține respectul acestei prietene, poate chiar va recâștiga iubirea ei. Nu este exclus ca ea să fi simțit nevoia unui experiment. Acesta ar putea fi util relației lor.

Băiatul s-a liniștit. În următoarele șase luni a fost deosebit de atent cu fata și în cele din urmă a reușit să o recucerească. *Opțiunea numărul 1 a fost eficace.*

Să presupunem că persoana iubită se comportă atât de iritant, încât toleranța iese din discuție. Ce putem face în acest caz? Sfatul meu este ca, în acest caz, să treceți de la supunere la afirmarea decisă a drepturilor. Să nu cedați în nici o privință, până când nu obțineți o anumită concesie. Dacă nu faceți astfel, nivelul dumneavoastră de satisfacție scade sub pragul acceptabil, veți deveni neliniștit, veți pierde din dragostea față de partenerul dumneavoastră și vi se vor diminua chiar și sentimentele privitoare la relația însăși.



Mă puteţi întreba pe drept: „Până unde se poate merge în căutarea adevărului?"

Vă propun să luptaţi pentru el până la atingerea ţelului, cu toată vigoarea de care dispuneţi. Să nu cedaţi şi veţi vedea că aceasta va putea avea efecte benefice asupra relaţiei dumneavoastră. Dacă nu puteţi promova toate dorinţele dvs., persistaţi până ce obţineţi un compromis acceptabil. Orice câştig cât de mic este mai bun decât nimic. În plus, va fi profitabil şi pe termen lung, dacă nu renunţaţi la luptă, întrucât partenerul va învăţa cum să se comporte cu dumneavoastră.

A doua opţiune o numesc *greva* sau *războiul rece.* Consider că sunt termeni potriviţi şi redau esenţialul. Ei exprimă o tactică judicioasă şi viabilă pentru a face să funcţioneze o căsnicie. Prin aplicarea ei se pot repara căsnicii sau relaţii de cuplu sortite eşecului, deoarece prin ea se pot corecta foarte bine dezechilibre în frustrările între cele două părţi.

În acest moment sunt întrebat adesea: „Bine, dar ce se întâmplă dacă forţez degeaba schimbarea comportamentului partenerului şi nu obţin nici un rezultat? Ce se întâmplă dacă lucrurile vor merge şi mai rău? Ce trebuie să fac atunci?"

Situaţia devine mai tensionată aproape de fiecare dată când ne decidem să nu mai cedăm. Nimănui nu-i place să abandoneze maniere de comportare care i-au făcut plăcere şi l-au satisfăcut. Schimbarea are loc, de obicei, atunci când unul din parteneri primeşte un ultimatum sau o ameninţare.

Dar să nu ne speriem. Amintiţi-vă că sunteţi deja destul de nefericit. Poate vă veţi simţi mai prost un timp, dar este un preţ care trebuie plătit pentru a corecta defectele relaţiei respective de cuplu. Permiteţi-mi să vă îndemn să rezistaţi şi să luptaţi pentru drepturile dum-

neavoastră, până când speranţele vă vor fi satisfăcute *într-un grad rezonabil.*

Prin urmare, fiţi cutezător şi hotărâţi-vă să nu faceţi nici un fel de concesii până când nu primiţi ceva în schimb. Faceţi orice consideraţi că este etic. Nu fiţi cooperant. Fiţi amabil, calm, dar nu cedaţi. Chiar dacă se va arunca vina asupra dumneavoastră, să nu cedaţi. Chiar dacă vi se va spune că sunteţi nebun, nu cedaţi. Dacă vă preţuiţi sănătatea şi dragostea pentru partenerul dumneavoastră, şi dacă vă pasă de familie, nu cedaţi. Dacă nu obţineţi creşterea nivelului de satisfacţie peste gradul critic, veţi continua să suferiţi şi, împreună cu dumneavoastră, vor suferi şi soţul (soţia), precum şi copiii dumneavoastră. O soţie sau un soţ nefericit nu este de preferat în nici o relaţie de cuplu. Rezistaţi tentaţiei de alinare temporară, altfel veţi fi cu toţii nefericiţi în cele din urmă.

„Vorbiţi într-adevăr serios?", mă puteţi întreba.

Niciodată mai serios. Dacă muncitorii sunt nemulţumiţi de condiţiile de lucru, intră în grevă — aşa se întâmplă în întreaga lume. Greva este o practică acceptată şi respectată între părţile nemulţumite. Ea a contribuit ani la rând la îmbunătăţirea vieţii muncitorilor. Şi poate face la fel şi în cazul îndrăgostiţilor.

Iubirea necondiţionată

Ideea că cel mai bun mod de a conserva o relaţie, cum este o căsnicie, este să-l iubeşti pe celălalt necondiţionat s-a transmis din generaţie în generaţie, de la părinţi la copii. Nu contează ce face celălalt, nu contează cât de neîngrijită ajunge casa şi nu contează de câte ori sparge unul sau altul din ei mobila, un astfel de comportament se consideră că va înceta

numai atunci când cel în cauză va avea parte de suficientă dragoste.

Mulți oameni de bună-credință cred în minunile jertfirii de sine și ale dragostei care nu așteaptă răsplată. Să dai și mereu să dai, fără să ți se ceară nimic în schimb, să dai tot mai mult, până ajungi să suferi din această cauză; să iubești în mod absolut și să accepți orice agresiune — aceasta este, pe scurt, sfânta îndurare. Dacă cineva nu este capabil de iubire necondiționată, să nu se simtă vinovat. Spre deosebire de părerea multora, eu nu cred că acest tip de iubire este de preferat.

Iubirea necondiționată își servește scopul înalt numai când este oferită unor persoane care merită acest sacrificiu: copilul și adultul *matur*. Ei sunt singurii care de obicei nu abuzează de generozitatea și bunătatea arătate lor. Copilul mic nu a deprins încă jocul de-a induce în eroare pe altul, iar adultul *matur* recurge rar la el.

Dacă un soț își ajută soția să țină casa curată, el îi răsplătește neglijența printr-un act de iubire. Dacă el face asta la fiecare sfârșit de săptămână, timp de o lună, soția, dacă este o persoană matură, va prețui preocuparea lui și va ajunge să-și dea seama cât de drăguț se comportă el. Iubirea pentru el va crește și pentru a-i fi pe plac, ea și-ar putea îndeplini altădată la timp muncile casnice, astfel încât să se bucure împreună de fiecare sfârșit de săptămână.

Să presupunem, însă, că ea începe să ia de bun ajutorul lui. Îi place ceea ce face el și îl crede un bărbat grozav. Mai târziu, ea acceptă ca el să o ajute la spălatul rufelor, apoi la spălatul vaselor ș.a.m.d. Acesta este deja un abuz. Ea profită de serviciile lui amabile. Dragostea lui necondiționată nu este de folos nici unuia dintre ei, nu-i așa?

Dacă o femeie se pune în mișcare ori de câte ori soțul ei începe să țipe și speră ca astfel să-și consolideze

căsnicia, tot ce va izbuti în felul acesta este să-l deprindă să țipe și mai des. Un bărbat *matur*, în schimb, ar spune: „Îmi pare rău că am țipat la tine, iubito! Îți mulțumesc că mi-ai făcut acea favoare, dar pe viitor lasă-mă să te ajut și eu". Bărbatul imatur începe să teoretizeze situația, considerând că a avut dreptate cu pretenția lui și că ea nu are nici un drept să se plângă.

Prin iubire necondiționată noi răsplătim comportamentul partenerului, care poate fi matur sau imatur, în funcție de tipul de om pe care îl avem alături. În cazul unei persoane oarecare, acest procedeu nu dă niciodată rezultate. Cu cât unul din parteneri devine tot mai insolent, celălalt va fi tot mai serviabil. Dar cum va ajunge primul să-și dea seama care din acțiunile sale sunt inacceptabile? Oare numai prin simpla lor menționare? Iată unde vreau să ajung. Numai un om matur este în stare să-și recunoască greșelile din comportamentul său, atunci când este îndemnat cu blândețe să se schimbe. Oamenii egoiști trebuie să fie confruntați cu păreri diferite de ale lor. Or, formularea hotărâtă a unor alte puncte de vedere nu concordă cu criteriile unei iubiri necondiționate.

Cel care își iubește cu adevărat partenerul nu va îngădui ca el să devină o persoană egoistă și meschină. Dacă iubirea noastră va fi condiționată de anumite criterii, îl vom deprinde și pe partenerul nostru cu ideea că, la rândul său, trebuie și el să dea, nu numai să primească. „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți" — vă mai amintiți? Cel total îngăduitor are în vedere doar interesul celorlalți.

După părerea mea, la fel cum ați disciplina un copil pentru a-l face să se poarte mai frumos, trebuie să procedați și cu un adult imatur emoțional, pentru a-l face să respecte nevoile și dorințele profunde ale partenerului (partenerei). Astfel veți deveni și dumneavoastră mai fericit și va spori respectul pentru propria persoană, iar

partenerul(a) dvs. va deveni, tot mai mult, o persoană care merită să fie iubită.

Vă rog să mă credeți că, prin aplicarea *opțiunii numărul 2*, mai multe căsnicii pot fi salvate și mai multe căderi nervoase prevenite, decât în absența ei.

Un singur avertisment: înainte de a deveni mai sever(ă) cu partenerul(a) dumneavoastră, comportați-vă cât mai plăcut cu el (ea), cel puțin timp de o lună. Cu cât este mai dificil partenerul(a), cu atât mai afectuos (afectuoasă) să fiți dumneavoastră. Prin această strategie, chiar și omul cel mai imposibil poate fi determinat să devină cooperant.

Dacă, totuși, nu obțineți rezultatele așteptate, accentuați presiunile asupra partenerului (partenerei) și deveniți mai intransigent(ă). Dacă nu vreți să vă simțiți ca și cum ați fi fost călcat(ă) de un tăvălug, să nu iubiți niciodată necondiționat.

Despărțirea sau divorțul

Cea de-a treia opțiune este *despărțirea sau divorțul*. Dacă nu puteți tolera fără resentimente comportamentul celuilalt (*opțiunea nr. 1*) și ați încercat, fără nici un rezultat, să exercitați presiuni asupra lui, pentru a-l face să-și schimbe comportamentul (*opțiunea nr. 2*), atunci puteți încerca *opțiunea nr. 3: despărțirea sau divorțul.*

După ce ați suportat ani de-a rândul cheltuielile bănești excesive ale soției, probabil că v-ați gândit să rezolvați problema prin despărțire sau divorț.

După ce ați suportat ani de-a rândul rezultatele, sub orice critică, ale soțului, la locul lui de muncă, probabil că v-ați gândit să rezolvați problema prin despărțire sau divorț.

Rareori oamenii recurg la aceste măsuri cu ușurință. Nu le recomand nici eu decât în cazul când primele două soluții n-au avut nici un efect. Atunci și numai atunci această a treia opțiune devine o alegere potrivită. În această privință, însă, părerile specialiștilor în problemele de căsnicie diferă. Unii îndeamnă soții să rămână împreună orice s-ar întâmpla. Deși tot a doua zi sunteți supus unor torturi și simțiți că încet-încet vă pierdeți mințile, unii specialiști vă îndeamnă să suportați pe mai departe crizele de gelozie ale partenerului și acuzațiile lui, deoarece așa ați făgăduit că veți face când v-ați legat prin taina căsătoriei. Iată de ce mulți dintre cei care se gândesc la *opțiunea nr. 3*, renunță la ea. Ei se simt vinovați că nu-și țin făgăduiala. Eu însă nu cred că e vorba de așa ceva.

Când cineva se angajează solemn că își va iubi partenerul la bine și la rău, are, în general, *și câteva rețineri* (chiar dacă ele nu sunt exprimate) și care pot anula aceste promisiuni. Poate că este de acord să-și îngrijească partenerul care și-a pierdut un picior sau a suferit o paralizie parțială sau se confruntă cu anumite tulburări. Dar, oare, putem include aici și certurile nocturne, bătăile frecvente, infidelitatea, comportamentul abuziv cu copiii, jocurile de noroc care împing familia în sărăcie, incestul sau bolile venerice?

Orice om care gândește pune, în mod tacit, anumite limite îngăduinței sale față de comportamentul partenerului său. Este, totdeauna, recomandabil să se precizeze înainte de căsătorie care sunt aceste limite. Dar indiferent că s-a discutat sau nu despre ele, aceste limite există. Practic, nimeni nu crede cu adevărat că, întotdeauna, orice trebuie tolerat.

Despărțirea sau divorțul pot fi soluții viabile atunci și acolo unde ele se impun. Există speranța că acel partener cu care, prin alte mijloace, nu s-a putut obține o înțelegere, cu timpul va deveni mai rezonabil. Unii au

nevoie de două sau trei divorțuri pentru a se trezi, la fel cum unele persoane învață să se comporte corespunzător la serviciu, abia după ce au fost date afară de mai multe ori. Soția sau soțul care cere despărțirea sau divorțul este de obicei deprimat și însingurat pentru un timp, dar se simte mult mai bine când ia în considerare întreaga lui situație.

Despărțirea are două avantaje asupra divorțului. În primul rând, oferă ambelor părți timp suficient pentru a-și da seama cam ce ar însemna un divorț. Și îi poate îndemna la eforturi mai mari spre un compromis. Am văzut multe căsnicii îmbunătățite considerabil după o perioadă de despărțire de cel puțin câteva luni. Într-unul din cazuri, un bărbat și-a părăsit familia, spre marea uimire a soției sale. Se vedeau periodic, luau masa împreună, vorbeau, și erau atenți să observe dacă au loc schimbări importante. Când ameliorarea a fost destul de mare, au fost de acord să trăiască din nou împreună, stabilind reguli noi.

Al doilea avantaj constă în faptul că despărțirea permite negociere, discuții și tatonări, fără desfacerea formală a căsătoriei. Cheltuielile sunt mai mici, iar impactul emoțional asupra întregii familii este, de asemenea, mai mic. Divorțul seamănă cu o intervenție chirurgicală radicală pentru extirparea unui mădular. Despărțirea seamănă cu o intervenție chirurgicală radicală prin care mădularul poate fi salvat. Diferența este uriașă. Dar oricât de dureroasă ar fi, *opțiunea nr. 3* este oricum de preferat celei de-a patra.

Toleranța cu resentiment

Cea de-a patra opțiune, toleranța cu resentiment, nu o recomand nimănui. Căci este mai bine: 1) să tolerați fără

amărăciune, dacă puteți; 2) să creați presiuni asupra partenerului până când intervin schimbări importante; 3) să vă despărțiți sau să divorțați. Aceste trei opțiuni au sens și pot, în cele din urmă, să reducă tensiunea sau să conducă la o ameliorare a legăturii. *Opțiunea nr. 4* diferă de acestea. Să nu alegem niciodată acest drum.

Când tolerăm o situație oarecare cu resentiment, ne rănim singuri. Dacă această stare nu durează mult, nu sunt probleme deosebite. Dar dacă ține luni de zile — lucrurile se schimbă.

Nimănui nu-i face bine dacă tolerează, timp îndelungat, situații supărătoare, iar el devine treptat nevrotic. Nimeni nu câștigă prin acest procedeu.

Când tolerăm frustrații, dar *simțim și ranchiuna*, furia se interiorizează. Atunci când dorim să ne impunem voința, dar nu o facem, declanșăm o serie de complicații: tulburări de somn, tulburări în alimentare (pierdere sau creștere în greutate), iritabilitate, mânie, manifestări de nerăbdare, depresii nervoase, dureri de cap, ulcerații, afecțiuni ale pielii, impuls sexual scăzut și comportament răzbunător — toate consecințe caracteristice ale înăbușirii resentimentului.

Cu cât această stare durează mai mult, cu atât și căsnicia suferă mai mult. S-ar putea ca unuia din cei doi să i se pară că lucrurile merg grozav și să nu-și dea seama cât de mult distruge amărăciunea acumulată bunele sentimente inițiale ale partenerului frustrat. În această situație, învingătorul se îndreaptă, de fapt, spre propria pieire. S-ar putea să obțină anumite ameliorări de suprafață, dar în vasul de presiune aburii se acumulează. Nimeni nu poate ghici când va avea loc explozia. Dar că ea va avea loc este sigur.

În loc să lăsați ca dragostea să moară făcând temporar pe plac partenerului, în timp ce dumneavoastră vă măcinați nervii, aplicați mai degrabă una din primele două opțiuni.

Dacă recurgeţi la *prima opţiune*, toleranţa însoţită de resentiment va fi înlocuită cu toleranţa fără resentiment. Aceasta reprezintă o enormă îmbunătăţire, dar ea presupune însuşirea deprinderii de a sta de vorbă cu tine însuţi, pentru a ieşi din starea de tulburare psihică. S-ar putea să ajungeţi în situaţia să nu mai fiţi furioşi din cauza nedreptăţilor din relaţia de cuplu, dar ea continuă să rămână deranjantă, iar frustraţiile ei să nu le puteţi tolera.

În acest caz, alegeţi *opţiunea nr. 2* (Greva). Asta va înrăutăţi imediat lucrurile, uneori chiar foarte tare. Ea este o tehnică ce se autoreglează. După ce îşi epuizează posibilităţile, se transformă fie în toleranţă fără resentiment (*opţiunea nr. 1*), fie în despărţire sau divorţ (*opţiunea nr. 3*). Dacă nu sunteţi prudent, aţi putea aluneca înapoi în toleranţă cu resentiment (*opţiunea nr. 4*). În acest caz, ajungeţi într-un carusel: suferiţi alte răniri, copiii suferă şi ei, iar partenerul va avea alături, în cele din urmă, o fiinţă umană răvăşită sau bolnavă, care se simte înşelată, rănită şi, din ce în ce mai mult, în afara iubirii.

Există, oare, om cu mintea întreagă, care, dacă ţine seama de aceste consecinţe, recurge la o asemenea soluţie?

Următoarea convorbire dovedeşte foarte clar ce se întâmplă când rămâi într-o relaţie plină de decepţii, pe care nu o mai poţi schimba. Pacienta, o femeie atrăgătoare, în jur de 30 de ani, se simţea trădată, înşelată, rănită şi deprimată, dar continua să ducă o bătălie pierdută. Ar fi fost mult mai bine să-şi găsească un nou prieten, dar ea răbda pe mai departe înşelătoria şi minciunile partenerului, devenind din ce în ce mai răvăşită. Este un caz tipic pentru cineva care optează pentru soluţia a patra.

TERAPEUTUL: De când durează această legătură?
PACIENTA: De patru ani.

TERAPEUTUL: Şi l-aţi iubit pe acest bărbat?

PACIENTA: Din păcate, îl mai iubesc şi azi, deşi n-ar trebui.

TERAPEUTUL: Este căsătorit sau trăieşte singur?

PACIENTA: Trăieşte singur. Aveam nevoie de cineva cu care să vorbesc şi cu care să stau împreună şi, pe atunci, şi el avea nevoie de mine. Acum nu am pe nimeni. E o pilulă amară, greu de înghiţit. Cred că de aceea am şi venit la dumneavoastră. Dumneavoastră vă pot spune totul, dar dumneavoastră nu-mi puteţi spune orice. Cu prietenele mele, oricât de apropiate am fi, nu pot discuta aceste lucruri. Dacă aş avea din nou pe cineva, cu acela aş putea. Prietenelor nu le pot împărtăşi orice. Am văzut prea multe lucruri de acest fel şi n-ar avea sens.

TERAPEUTUL: Aţi gândit bine. Când aţi descoperit că prietenul dumneavoastră are pe altcineva? Să-i dăm un nume.

PACIENTA: Să-i spunem Jake. Am descoperit totul acum aproximativ un an.

TERAPEUTUL: Deci, atunci aţi aflat că el se vede şi cu altcineva?

PACIENTA: Exact, dar eu voiam să rămân în continuare cu el. Asta-i pilula cea amară; eu aveam atât de mare nevoie de el, încât doream mult să-i dau crezare, deşi ar fi trebuit să observ... El nu dorea să-mi ofere dovezi că eu însemn mult pentru el, sau oricum, mai mult decât cealaltă, deşi aş fi vrut acest lucru. Am fost nevoită să ajung la concluzia că nu mai sunt atât de importantă pentru el, cum este cealaltă. Dacă a fost sau nu ceva între ei, nu are importanţă. Desigur, eu îmi imaginez că a fost.

TERAPEUTUL: Când v-aţi dat seama că el se vede cu ea, cum aţi reacţionat faţă de el?

PACIENTA: Parcă ar fi apărut între noi un zid. Am devenit mult mai rece şi mi-a fost greu să comunic cu el.

Simţeam că nu mă mai pot comporta cu el în mod firesc. Din momentul în care a început această stare depresivă, nu mă mai puteam bucura de nimic şi nu mai puteam zâmbi ca altădată. Mă simt descumpănită din cauza asta. Nu i-am mai oferit de mult un zâmbet adevărat fetiţei mele dragi. Mă tem că şi ea a observat ceva. Nu că ea ar putea înţelege situaţia. Şi pe deasupra, sunt şi supărată pe mine însămi. Viaţa este atât de scurtă şi nu mă bucur de ea pe cât de mult aş dori.

TERAPEUTUL: Aţi spus că el v-a făcut de râs.

PACIENTA: Asta este ceea ce am simţit, că el a făcut o mare fraieră din mine!

TERAPEUTUL: Explicaţi-mi asta.

PACIENTA: Pe cât de proastă sunt, am crezut că mă iubeşte. I-am spus: „O.K., dacă faci asta şi asta, totul va fi iarăşi de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic." Dar m-a păcălit din nou. Ca urmare, am stabilit câteva condiţii noi, am luat totul de la capăt. Am declarat că nu mai stau de vorbă cu el, că rup relaţiile cu el. Apoi am retractat. Când suntem împreună nu pot argumenta tot atât de bine ceea ce am de spus. Mă simt bine cu el şi mă liniştesc, dar imediat ce pleacă, totul se duce dracului, devin din nou agitată, ceea ce înainte nu mi se întâmpla niciodată.

TERAPEUTUL: La ce vă gândiţi când vi-l imaginaţi cu o altă femeie? Cu ce anume vă scoateţi singură din fire?

PACIENTA: Mă frământ imaginându-mi ce fac ei împreună, că îşi împart totul, că stau la taifas şi că se bucură de viaţă. Iar eu nu fac nimic. Doar şed şi sufăr.

TERAPEUTUL: Când sunteţi geloasă, aveţi şi un sentiment de inferioritate?

PACIENTA: Din cale-afară. Simt că aceasta mă demoralizează complet. Cred că am avut din totdeauna sentimente de nesiguranţă, din foarte multe motive, iar acum ele s-au amplificat. Care e sursa nesiguranţei mele? Vârsta. Ea îmi creează o criză psihică. Văd cum ridurile

se înmulțesc și că trupul și nasul nu mai sunt așa cum ar trebui să fie. Nu am o casă și nici haine așa cum aș dori. Din pricina aceasta încerc un sentiment de inferioritate. Dacă omul și-ar planifica mai judicios viața și ar câștiga mai mulți bani, și-ar putea permite multe. Iată motivele care mă fac să mă simt nenorocită.

TERAPEUTUL: Nu credeți că sentimentul de inferioritate vă face să fiți geloasă?

PACIENTA: Foarte probabil.

TERAPEUTUL: Cum vedeți asta?

PACIENTA: Mă uit la cealaltă femeie și îmi dau seama că are niște deprinderi pe care eu nu le am și pe care, poate, și eu le-aș fi putut învăța, dacă aș fi fost mai disciplinată. Cred că este mai drăguță decât mine — știți, aspectul, fața, totul — și din această cauză mă simt inferioară ei. Poate este mai sexy decât mine. Nu știu, dar mă simt foarte descumpănită.

TERAPEUTUL: La ce vă așteptați de la el acum?

PACIENTA: Doar la un miracol. Să-mi spună că nu s-a întâmplat nimic. Dar nu știu dacă aș putea să-i mai dau crezare vreodată. Ar trebui să-mi arate că mă iubește.

TERAPEUTUL: Vă așteptați la o demonstrație de profundă și trainică afecțiune?

PACIENTA: Da, și nu creed că voi avea parte de ea.

TERAPEUTUL: Care sunt simțămintele de care sunteți hărțuită cel mai mult? Furie, deprimare, teamă?

PACIENTA: Toate la un loc. Nu știu care iese mai mult în evidență.

Recul neașteptat

Activitatea de consiliere familială m-a învățat o grămadă de lucruri despre comportamentul uman. A

existat, totuşi, o situaţie pe care n-am înţeles-o multă vreme, deşi am observat-o în repetate rânduri.

După părerea mea, dragostea este acel sentiment puternic pe care oamenii îl au faţă de alţi semeni ai lor, care: (a) le-au satisfăcut; (b) le satisfac sau (c) le vor satisface cele mai profunde dorinţe şi nevoi. Când aceste dorinţe profunde rămân timp îndelungat nesatisfăcute, în căsnicie apar tensiuni. Pentru a ajuta la reducerea lor, va trebui să aflăm, mai întâi, care sunt aceste nevoi ce îşi aşteaptă împlinirea, şi apoi să indicăm cuplului în ce fel le poate satisface, în mod reciproc, cel mai bine.

Potrivit teoriei mele, dacă nevoile profunde ale unei persoane pe cale de a-şi pierde sentimentul de dragoste faţă de partener sunt din nou satisfăcute, ea ar trebui să-l îndrăgească din nou pe acesta. Dar adesea nu se întâmplă aşa. Multe din persoanele ale căror dorinţe au fost satisfăcute, potrivit reţetei mele, n-au răspuns imediat cu căldură şi recunoştinţă. Dimpotrivă, au devenit mai distante, mai furioase şi mai puţin iubitoare.

Am fost derutat de acest fapt, şi la fel şi pacienţii mei. Când în cele din urmă am înţeles fenomenul, l-am numit *recul neaşteptat*. Cauzele lui sunt următoarele:

1. Când cel care face paşi spre împăcare devine întrucâtva mai blând, celălalt, în mod firesc, îşi exprimă mai uşor sentimentele de mânie şi ranchiună. S-au adunat în el ura şi amărăciunea, şi ele trebuie lăsate să se epuizeze încetul cu încetul, înainte de a fi în stare să iubească din nou. Acest proces poate dura zile, săptămâni sau luni, în funcţie de intensitatea furiei. Cu cât mai convingător este discursul său interior, prin care se străduieşte să alunge aceste sentimente, cu atât mai repede se va descotorosi de ele.

2. Se întâmplă ca unul din parteneri să devină furios, pentru că celălalt s-a schimbat după numai câteva discuţii cu consilierul specialist în problemele familiale. Această experienţă poate fi, desigur, neplăcută. Primul a

discutat ani de zile cu partenerul său, a venit cu argumente, a plâns, a protestat — şi toate degeaba. Şi iată, acum, după câteva întâlniri cu psihiatrul, partenerul ajunge să înţeleagă considerentele expuse de acesta şi se petrec în el schimbări esenţiale. Nu este, deci, de mirare că cel care dorea schimbarea se simte acum dezamăgit, chiar dacă apreciază favorabil faptul că ea a avut loc.

3. Se prea poate ca partenerul dezamăgit, în decursul multor luni sau ani, să-şi fi făcut o serie de iluzii despre ce va face după divorţ. Şi-a imaginat cu cine va trăi în viitor. Şi-a făcut planuri privind noua sa viaţă. Iar acum se vede silit să renunţe la toate aceste proiecte. Aceasta este, lesne de înţeles, un alt motiv de supărare şi resentiment. Deşi e posibil ca el să se bucure de reînvierea căsniciei sale, preţul plătit este pierderea unei perspective care ar fi putut să-i aducă mari satisfacţii.

În acest moment se produce reculul neaşteptat. Trebuie să fim pregătiţi să ne confruntăm cu el, atunci când încercăm să refacem legătura sentimentală. Această reacţie poate dura luni de zile. Să o lăsăm să-şi urmeze cursul. Recomand să nu luptăm împotriva ei. Cele mai generoase gesturi de apropiere vor continua să fie răsplătite cu atacuri verbale, răceală şi reproşuri legate de fapte de mult uitate.

Să fim răbdători. Să nu întreprindem nimic cel puţin trei până la şase luni. Dacă partenerului i-a mai rămas o fărâmă de sentiment, în acest răstimp iubirea poate să reapară. Dacă în răgazul celor trei-şase luni sentimentele de dragoste nu reînvie, deşi au fost satisfăcute cele mai profunde dorinţe şi nevoi ale partenerului, atunci şi numai atunci putem fi siguri că dragostea, după toate probabilităţile, a murit.

Să câştigi sau să pierzi

Nu veţi fi niciodată un partener ideal, dacă veţi insista să fie numai cum vreţi dumneavoastră, cu orice preţ. În general, nimeni nu-i iubeşte pe cei hrăpăreţi, nechibzuiţi, răsfăţaţi. Dar tocmai un asemenea om devine cel care refuză orice compromis şi încearcă să-şi impună în toate voinţa sa, mult deasupra propriului *prag rezonabil de satisfacţie.*

Această expresie (*pragul rezonabil de satisfacţie*) este cheia pentru a putea înţelege cât de mare trebuie să fie presiunea exercitată, pentru a avea câştig de cauză. A câştiga este ceva extrem de important. Nici nu se pune în discuţie. Sunt convins că oricui îi place să învingă, pentru a fi sănătos şi fericit. Dar aşa cum am menţionat deja, victoria totală a unuia înseamnă, de obicei, înfrângerea celuilalt. Dacă soţul reuşeşte să-şi convingă soţia că au suficienţi bani în bugetul familiei pentru a cumpăra o barcă cu vele, totul e bine. Dacă însă acordul soţiei este obţinut după săptămâni de tracasări, desigur că pentru soţ aceasta însemna o victorie totală, în schimb pentru soţie va reprezenta o înfrângere categorică. În cele din urmă, însă, şi victoria soţului se va transforma într-o înfrângere.

Dacă, în sinea sa, soţul îşi dă seama că procurarea bărcii nu reprezintă, de fapt, o problemă de viaţă şi de moarte, el trebuie să încerce o presiune rezonabilă pentru a i se accepta sugestia. Dacă nu reuşeşte, să renunţe. Altfel, el depăşeşte limitele a ceea ce este rezonabil.

Dar de unde putem şti dacă o dorinţă este rezonabilă sau nerezonabilă? Trebuie să ne examinăm sentimentele. Dacă gândul că nu vom avea barca ne amărăşte, să nu cedăm şi să rămânem ferm pe poziţie. Dar, atenţie! Dacă procedăm mereu în felul acesta, în cele din urmă vom pierde dragostea celor asupra cărora ne-am impus voinţa şi va trebui să învăţăm să nu mai fim atât de insistenţi.

Vom ajunge, astfel, să judecăm mai matur ce anume este rezonabil şi ce nu este. Viaţa însăşi ne furnizează acele semnale prin care ne putem da seama de erorile pe care le facem. Dar dacă doar pretindem şi iar pretindem, cu convingerea fermă că numai noi avem dreptate, şi nu facem nici un fel de compromisuri, atenţie! Se apropie prăbuşirea. Să presupunem că soţul pretinde că are dreptul să interzică soţiei sale frecventarea cursurilor unei universităţi serale. Ea protestează, dar el o convinge, susţinând că altfel şi-ar neglija copiii. El câştigă. Ea pierde.

Apoi, el îi interzice să activeze în cadrul unui partid politic şi, după întrunirile de seară, să meargă împreună cu alţii la un local până la 11 sau 12 noaptea. Ea protestează, dar el devine atât de furios, încât ea cedează. Din nou, el câştigă şi ea pierde.

Lui nu-i place exuberanţa ei în societate, felul ei de a-i îmbrăţişa şi săruta prieteneşte pe ceilalţi, aşa cum se obişnuieşte azi. În mod repetat, o acuză că vrea să-l facă gelos şi insistă ca ea să se comporte mai decent. Soţia se împotriveşte, dar după ce el vine acasă beat şi se ceartă până la trei dimineaţa, cedează. El câştigă. Ea pierde.

Soţia ar vrea o maşină. Ea are o slujbă şi contribuie la venitul familiei. Chiar dacă n-ar fi aşa, ea ar vrea totuşi o maşină pentru ea. Doreşte asta de ani de zile. Soţul nu vrea să piardă controlul asupra ei şi să-i dea prea multă libertate. Cu cât trage el mai tare de frâu, cu atât se simte mai în siguranţă. Astfel că el din nou îşi impune voinţa şi crede că n-a depăşit pragul pe care îl consideră rezonabil. Din nou, el câştigă şi ea pierde.

Nu trebuie să fi un geniu ca să-ţi dai seama că acest învingător va pierde, în cele din urmă, dragostea soţiei, iar căsnicia lui se va destrăma. El va deveni mai trist şi mai înţelept, tocmai datorită numeroaselor sale victorii şi, poate, se va comporta (cu ea sau cu o altă parteneră) mai rezonabil, micşorându-şi aşteptările şi permiţând

partenerei sale să ajungă şi ea deasupra pragului ei de satisfacţie.

Cel mai înţelept lucru pe care îl putem face pentru a deveni un partener ideal este să câştigăm, dacă putem, dar să facem în aşa fel ca şi partenera noastră să câştige. Nimeni nu va fi împins în braţele altuia, dacă ne comportăm corect. Nu e nevoie nici de parfumuri, nici de maşini luxoase, nici de paşi de dans eleganţi. Desigur şi acestea pot fi importante. Dar a fi cinstit, înţelegător şi plin de tact este de o mie de ori mai eficace şi nici nu ne costă nimic.



Şantajul emoţional

Strâns legat de strategia câştig/pierdere este şantajul emoţional. Cel care recurge la această tehnică rezolvă

repede problema învingătorului/învinsului și crede că în felul acesta își consolidează legătura sentimentală. Dar, din nou, prețul victoriei este prea mare și, în cele din urmă, se întoarce împotriva lui. Și de ce nu? Să ne oprim o clipă și să examinăm câteva exemple tipice de șantaj emoțional, și apoi să ne punem următoarea întrebare: Cum ne-am simți dacă cineva ne-ar trata cu aceleași metode de șantaj?

Primul exemplu: Lui Alice nu-i place faptul că Brad acordă prea multă atenție copiilor. Cât timp lucrurile merg cum vrea ea și se bucură de destulă atenție, nu-i pasă. Lui îi place să se joace cu copiii, chiar dacă aceștia nu sunt ai lui. Ea îl iubește profund pe Brad, dar dacă nu se simte înconjurată de destulă afecțiune recurge la niște presiuni care, vorbind la figurat, sunt adevărate lovituri sub centură: frustrațiile sale le revarsă asupra copiilor. Dintr-odată devine severă cu ei și-i trimite la culcare mai devreme, pentru orice fleac. Deseori țipă la ei sau îi bate pentru lucruri pe care altădată nici nu le observa. Apoi se întoarce spre soț, acuzându-l că lasă toată munca pe seama ei și că este nedrept ca ea „să nu aibă nici un ajutor".

Mesajul răzbate limpede. Vreau mai multă atenție, altminteri copiii vor trage ponoasele. Acesta este șantaj emoțional. Soțul este într-o situație dificilă și își dă seama de aceasta. Dacă ar face ceea ce ar dori el și copiii, ar câștiga ei, iar soția ar pierde. Dacă acordă mai multă atenție soției, atunci învinsul va fi el, împreună cu copiii, și va câștiga ea. În adâncul lui, suportă greu asta, întrucât simte că ea lovește sub centură. Posesivitatea ei o consideră nedreaptă și de fiecare dată când e pus în această situație, dragostea lui față de ea scade. În timp, ea va putea câștiga bătălie după bătălie, dar va pierde războiul. Pe această cale nimeni nu va deveni un partener ideal.

Al doilea exemplu: Lui Floyd nu-i place faptul că soția sa ar vrea ca el să stea mai mult pe acasă și casa lor să

devină un adevărat cuib familial. El, în schimb, ar vrea să meargă mai des pe terenul de golf, printre prieteni, cu care obişnuia să iasă la un pahar, după joc. Iar toamna îi place să meargă la vânătoare, dacă s-ar putea la fiecare sfârşit de săptămână.

Protestele ei îl irită. Când se satură să mai asculte vociferările ei, pleacă de acasă şi revine noaptea târziu, beat. După ce asta se repetă de câteva ori, ea învaţă să detecteze semnele din care poate să deducă o revoltă iminentă şi dă înapoi. Ştie că este şantajată şi acuzată că îl scoate din sărite şi astfel îl face să bea. Tactica lui funcţionează şi el câştigă repriză după repriză. Dar în cele din urmă pierde şi el, întrucât soţia nu-l mai respectă şi divorţează. Prin asemenea metode nimeni nu va deveni un partener ideal.

Un om prost dispus, furios sau care ameninţă mereu cu sinuciderea, nu va fi în stare să-şi consolideze relaţia sentimentală. Oamenii, în mod instinctiv, simt când sunt manipulaţi. Este posibil să ne putem convinge partenerul că el este cauza unui asemenea comportament emoţional, dar, mai devreme sau mai târziu, asta nu va avea nici o importanţă. Partenerul poate ajunge la concluzia că nu este în stare să vă facă fericit şi, din acest motiv, să dorească să vă părăsească. Sau să-şi dea seama de motivele dumneavoastră egoiste şi să fie dezamăgit.

Un partener ideal trebuie să fie un om plăcut. Faceţi în aşa fel încât timpul petrecut cu dumneavoastră să fie cât mai agreabil. Să nu încercaţi să vă manipulaţi partenerul în nici un fel: nici cu acuzaţii de vinovăţie, nici cu argumente inteligente sau cu crize cardiace simulate, nici prin forţă. Se prea poate ca, recurgând la asemenea metode, să vă puteţi impune, timp îndelungat, voinţa şi să aveţi satisfacţii. În cele din urmă, nu veţi obţine totuşi altceva decât să fiţi considerat o persoană dificilă, încăpăţânată, egoistă, căreia nu-i pasă ce ar trebui să facă pentru a fi iubită.

Atenţie! Nu protestaţi prea des, pentru că vă puteţi distruge legătura sentimentală. Să vă opuneţi numai atunci când obiectul protestului are o atât de mare importanţă, încât despărţirea sau divorţul sunt singura alternativă acceptabilă. Dacă nu există altă cale de ieşire, atunci luptaţi pentru ceea ce v-aţi propus. Dacă însă problema în cauză nu este prea importantă, capitulaţi cu un zâmbet. De ce să declaraţi război? Mai curând iubiţi, decât să luptaţi!

Dragostea cere timp

Oricât de surprinzător ar putea să pară, experienţa mea clinică arată că dragostea cere timp. Fără timp, dragostea se ofileşte, aşa cum o floare se usucă dacă nu este udată.

Asta n-ar trebui să fie o surpriză pentru noi, dacă ne amintim cum ne simţeam în zilele când făceam curte unei femei. Iubiţii îşi caută compania, unul altuia. Se plimbă mână în mână, fără grabă, conversând în intimitate. Se duc împreună la filme, ţin telefonul ocupat lungi intervale de timp şi adesea nu-i pot suferi pe ceilalţi care îi conturbă.

Se pare că cei ce se iubesc au nevoie de timp pentru a se cunoaşte şi explora unul pe celălalt. Fără acest răgaz reciproc, oamenii rămân doar cunoştinţe, fără a deveni parteneri intimi. Timpul pe care două persoane îl petrec împreună acţionează ca un adeziv. Numai zilele petrecute împreună sunt în stare să reziste aventurilor, triunghiurilor, divorţurilor, numai ele le pot învinge. Nu-i de mirare, deci, că lipsa de timp este adesea cauza nefericirii în căsnicie. Aveţi grijă să nu pătrundă în căsnicie elemente care vă pot ţine departe unul de celălalt. Dacă nu vă vedeţi suficient de des, atunci nici nu vă gândiţi

îndeajuns unul la altul. „Ochii care nu se văd, se uită“, este o observaţie mai potrivită, mi se pare, decât „Distanţa înfrumuseţează iubirea“.

Cum poate fi scăpat din vedere acest important factor numit timp? Planurile legate de serviciu sau de carieră ale soţului îi pot distruge uşor căsnicia. Dacă el munceşte opt ore pe zi şi apoi stă cu ochii aţintiţi în hârtii în fiecare seară, ce poate aştepta soţia de la el — un corp obosit la ora zece seara. Cine are nevoie de el?

Soţii tineri, în special, sunt expuşi la acest pericol. Pentru a se lansa într-o carieră, ei, de obicei, lucrează foarte mult. De la bărbaţii tineri, aflaţi în posturi de conducere, se aşteaptă să muncească atâtea ore câte sunt necesare pentru rezolvarea sarcinilor. Cunosc asemenea tineri care lucrează, în medie, chiar şi 18 ore pe zi. Vă puteţi imagina ce înseamnă aceasta pentru viaţa lor sentimentală? Furia şi gelozia soţiei care îşi dă seama că s-a căsătorit, nu cu un bărbat, ci cu o carieră, sunt manifestări blânde faţă de reacţiile violente posibile.

Bărbaţii care sunt robi ai muncii sau care vor să ajungă directori, ar trebui să împărtăşească logodnicelor planurile lor de viitor înainte de a se căsători. Ele au dreptul să ştie ce le aşteaptă. Dacă vor un partener care ia cina, în fiecare seară, acasă, ar fi mai bine să-şi anuleze planurile de căsătorie.

Copiii sunt o a doua sursă de reducere a timpului de care două persoane au nevoie pentru a-şi menţine dragostea. Cu cât un cuplu are mai mulţi copii, cu atât mai puţin timp le rămâne partenerilor. Oricât de minunaţi sunt copiii, ei cer foarte multă atenţie. Se întâmplă ca cel gelos să ia în nume de rău faptul că partenerul acordă mai multă atenţie copiilor decât lui.

Pentru a îndepărta aceste probleme, decideţi numărul copiilor pe care vreţi să-i aveţi. Planificaţi-vă familia şi încercaţi să nu aveţi mai mulţi copii decât aţi căzut de acord cu partenerul dumneavoastră.

În orice caz, trebuie să găsiţi timp unul pentru altul. În unele seri, duceţi copiii la culcare mai devreme, astfel ca voi doi să vă puteţi pregăti o friptură cu vin, la lumina lumânărilor. Asemenea momente sunt preţioase şi vă ajută să vă reîncărcaţi sentimentele de dragoste.

Îndeosebi munca în ture diferite constituie o problemă dificilă pentru viaţa sentimentală. O femeie care munceşte în primul schimb, şi un soţ care lucrează în schimbul doi, n-au timp să fie împreună cu excepţia sfârşitului de săptămână. Când ea vine acasă, el pleacă. Practic, au timp numai să se sărute în hol, când ea vine şi el pleacă.

Fie că este vorba despre serviciu, copii, ture diferite sau despre altceva, de exemplu despre diferite hobby-uri, ieşirile la un pahar cu prietenii, golful, tenisul, grădinăritul, aveţi grijă ca aceste activităţi să nu vă despartă. Uneori această despărţire temporară se poate transforma într-una permanentă.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



IV

GELOZIA CELUILALT

AM AJUNS ACUM LA CEA MAI IMPORTANTĂ problemă: cum să ne purtăm cu partenerul gelos. Cel care trăieşte cu un asemenea om ştie că problema nu este deloc uşoară. După părerea mea, convieţuirea cu un partener gelos este extrem de dificilă, deoarece: a) el este atât de speriat sau furios, încât refuză orice discuţie; b) crede că are întotdeauna dreptate; c) neagă orice responsabilitate personală pentru manifestările sale tulburente şi insistă că celălalt, considerat de el vinovat, trebuie să se schimbe. Când vă găsiţi în faţa unei asemenea situaţii, aveţi nevoie de ajutor.

Nu vă lăsaţi torturat cu nesfârşite întrebări

Primul sfat pe care doresc să vi-l dau este acesta: nu răspundeţi la cascada de întrebări pe care partenerul gelos

le revarsă asupra dumneavoastră. Altfel veţi încuraja acest obicei al lui ori de câte ori veţi veni cu o oră mai târziu acasă. Tăcerea dumneavoastră va provoca, cu siguranţă, o scenă, dar suportaţi-o. Ori de câte ori răspundeţi la o întrebare, declanşaţi alta.

— „De ce ai întârziat o oră?"

— „Din cauza circulaţiei greoaie pe pod."

— „Ce s-a întâmplat?"

— „Nu ştiu, n-am putut să văd."

— „A fost un accident sau se repara drumul?"

— „Habar n-am. Nici individul din maşina din faţă habar n-avea."

— „Ce individ?"

Vedeţi cum se desfăşoară discuţia? Fantezia omului gelos nu are limite.



Dacă apare vreun fapt pe care nu l-ați menționat de la început, rechizitoriul devine și mai intensiv. Sau dacă schimbați un amănunt față de prima relatare, creierul de computer al persoanei geloase monitorizează imediat nepotrivirea și vă întinde din nou o cursă.

Refuzul de a răspunde la întrebările pline de suspiciune contribuie de fapt la creșterea suspiciunii. Partenerul gelos va raționa astfel: „Dacă nu ai nimic de ascuns, de ce nu răspunzi? Cel care are conștiința curată nu se dă în lături. Dacă nu răspunzi la întrebările mele inocente, *în mod sigur* ai ceva de ascuns."

Dacă partenerul dumneavoastră exprimă cu voce tare asemenea gânduri, nu-i dați atenție. Refuzați să răspundeți la întrebările lui, fiindcă ele nu merită nici un răspuns, așa cum nu merită răspuns nici alte întrebări absurde.

Să presupunem că partenerul dumneavoastră vă întreabă foarte serios: „Tu l-ai omorât pe Abraham Lincoln?" Firește, nici măcar o clipă nu veți considera întrebarea demnă de un răspuns serios, nu-i așa?

În loc să vă apărați la nesfârșit împotriva unor acuzații absurde, încercați să vă educați partenerul să nu mai pună astfel de întrebări. Cel mai bine este să răspundeți politicos o dată sau de două ori și apoi să nu mai răspundeți deloc.

— „A trebuit să mă opresc la un magazin, iubitule. Mi-a luat mai mult timp decât am crezut."

— „Cum, naiba, ți-a trebuit o oră pentru asta? Un rolfilm poate fi cumpărat în cinci minute."

— „Este adevărat. Dar știi cum e, cu traficul, cu parcarea, și așa mai departe."

— „Și totuși nu-ți trebuia o oră."

O.K., ați răspuns de două ori. Și la ce rezultat ați ajuns? Nu continuați să vă mai apărați. Faceți una din două: ori tăceți, ori vă concentrați asupra geloziei partenerului. Dacă alegeți prima variantă, s-ar putea ca

partenerul să se înfurie şi să devină şi mai insistent. Nu-i acordaţi nici o atenţie. Să nu-i răspundeţi chiar dacă vă ameninţă cu divorţ, şantaj emoţional sau violenţă. Pentru moment, nu va fi uşor, dar dacă sunteţi consecventă este posibil ca în câteva săptămâni să-şi piardă încrederea în metodele sale şi să le abandoneze. Să nu uitaţi: dacă un mod de comportament nu este eficient, el dispare. Partenerul dumneavoastră s-a folosit de metoda tracasării prin întrebări, deoarece i-aţi oferit favorul de a-i răspunde la nenumăratele lui insinuări. Culmea ironiei este că deşi aţi dorit ca interogatoriul să înceteze, de fapt *l-aţi încurajat.* Dacă doriţi să evitaţi acest lucru, nu mai răspundeţi la întrebări.

Sau, puteţi să vă concentraţi asupra geloziei partenerului. Răspundeţi în aşa fel încât să-l faceţi pe el sau pe ea să devină mai conştient şi mai responsabil de propria sa gelozie, ca să se poată elibera astfel de ea. Spuneţi-i ceva de genul: „Iubitule, iar începi? Eşti gelos şi suspicios. Ştii, *ai putea* într-adevăr să faci ceva în această privinţă. Ţi-am mai sugerat, vorbeşte cu un psiholog. N-ai făcut-o încă? Sau dacă nu vrei să faci asta, de ce nu citeşti o carte care ar putea să te ajute să-ţi înţelegi sentimentele? Sau ai prefera să asculţi o casetă cu o înregistrare despre gelozie? Prietena mea mi-a vorbit de o astfel de casetă şi sunt sigură că pot afla de unde am putea să o cumpărăm."

Nu râdeţi. Ştiu tot atât de bine ca şi dumneavoastră că înainte de a spune măcar jumătate din aceste fraze, veţi fi copleşită de un baraj de insulte mânioase şi pline de indignare. Nu contează. Dumneavoastră aveţi dreptate. Lăsaţi-o însă mai moale, dacă simţiţi că pentru moment aşa e mai prudent. Dar să nu vă schimbaţi strategia. Când reapare practica rechizitoriului, focalizaţi din nou discuţia asupra geloziei.

Nu ezitaţi să completaţi observaţiile formulate până acum cu altele noi:

1. „Dragule, de ce mai stărui să spui că eu te fac gelos? Ştii că nimeni nu te poate scoate din sărite, dacă tu nu vrei. Oamenii se pot răni unii pe alţii numai fizic, nu şi emoţional."

2. „Dragule, te rog, încetează să mă mai acuzi că te fac gelos, prin faptul că nu-ţi acord totdeauna toată atenţia. Pe tine te supără nu faptul că eu stau de vorbă şi cu alţii, ci ceea ce îţi spui tu singur în sinea ta: că nu-ţi acord suficientă atenţie. Dacă felul în care discut eu cu alţii te face gelos, atunci ar trebui să mă facă şi pe mine geloasă atenţia pe care tu o acorzi altora. Mă vezi pe mine ieşindu-mi din sărite, când tu vorbeşti cu alte femei? Desigur că nu. Atunci cum poţi susţine că modul în care eu conversez cu alţii te scoate din sărite, de vreme ce pe mine nu mă deranjează când tu procedezi la fel?"

Pentru a sublinia şi mai mult ceea ce doriţi să-i spuneţi, recurgeţi la următoarea analogie: „Dacă la un picnic ne prinde ploaia şi ne udă până la piele, ne place sau nu, ne udă pe amândoi, căci ploaia este un fenomen natural. Dar dacă udătura *ne scoate* sau nu *din sărite* depinde în întregime de felul cum o privim. Dacă tu îţi spui că a fi ud este ceva tragic, nedrept, sau pe cale de a-ţi da o pneumonie, în mod sigur îţi vei ieşi din sărite. Dacă însă eu decid că a fi ud este *doar* ceva frustrant, *doar* ceva regretabil, ceva ce nu-mi place, atunci nu mă va scoate din sărite în mod serios. Totul depinde de modul în care interpretăm udătura, sau, în cazul tău, faptul că nu obţii întreaga atenţie pe care o doreşti."

Să nu vă aşteptaţi ca o asemenea argumentare raţională să aibă de la început efect asupra partenerului dumneavoastră, şi poate nu va avea niciodată. Totuşi, dacă nu încercaţi, nu veţi şti dacă străduinţele dumneavoastră constante de îndreptare vor avea sau nu efectul scontat.

3. „Dragule, dacă doreşti într-adevăr să scapi de gelozie, aşa cum spui tu, de ce nu întreprinzi ceva în

legătură cu ea? Pe mine scoate-mă din aceste treburi. Insişti mereu ce ar trebui să fac eu, pentru ca tu să-ţi recapeţi liniştea sufletească. În schimb, faci mult prea puţin pentru soluţionarea propriilor tale probleme. Gelozia şi posesivitatea sunt problemele *tale*, nu ale mele. Ce ai face, de exemplu, dacă în loc să fii chinuit de gelozie, ai avea o durere de dinţi? Desigur, n-ai aştepta de la mine să merg eu în locul tău la dentist sau să iau eu un calmant, nu-i aşa? *Eu n-aş putea face nimic hotărâtor* pentru durerea ta de dinţi. Aşa stau lucrurile şi cu gelozia ta. Dacă aş rămâne acasă şi te-aş înconjura cu toată atenţia, dacă n-aş vorbi niciodată cu nimeni altcineva şi aş manifesta o nemărginită compasiune faţă de suferinţa ta, nici în aceste cazuri nu s-ar schimba nimic din ceea ce dă naştere în tine geloziei. Poate un timp te-ai simţi mai bine, dar nesiguranţa ta s-ar trezi din nou mai târziu şi te-ar ameninţa, întrucât nu ai întreprins nimic pentru anularea *propriului tău* sentiment de inferioritate sau a pretenţiei tale copilăreşti de a avea tot ce îţi doreşti."

Desigur, rareori apare prilejul — poate niciodată — ca aceste răspunsuri, mult lungite, cuprinse în cele trei puncte anterioare, să le expuneţi atât de direct şi sincer cum le-am prezentat aici. Dar vă puteţi face o idee oarecare despre ce anume *aţi putea* spune, chiar dacă le-aţi relua doar fragmentar. Un partener gelos nu se va entuziasma de asemenea observaţii, deoarece ele plasează responsabilitatea schimbării asupra celui dator să facă aceasta. Şi, întrucât problemele care decurg din gelozie sunt adânci şi complicate, rezultatele nu vor apărea prea repede. Să fiţi răbdător. Dar să nu vă lăsaţi abătut de la această strategie. Altfel situaţia se va înrăutăţi.

Următoarea discuţie a avut loc cu un bărbat a cărui soţie dezaproba comportamentul sexual libertin al unor colegi şi colege de serviciu ai acestuia.

PACIENTUL: Eram odată la o petrecere şi Joe mi-a spus ceva ce soţia mea nu a înţeles prea clar. Ea m-a întrebat mai târziu dacă el n-a făcut cumva o remarcă la adresa unei colege, dar eu nu mi-am amintit imediat la ce anume se referea ea. După ce Emma m-a bătut la cap de cinci sau şase ori, mi-am adus aminte.

Ei bine, asta a făcut-o să înceapă din nou. „Dacă poţi să-ţi aduci aminte acum, de ce n-ai putut să-ţi aminteşti şi mai înainte?" a continuat ea să întrebe.

Face aceasta desori. Vă jur că ea îşi poate aminti fiecare cuvânt, din fiecare conversaţie pe care a avut-o vreodată. Dacă răspunsurile mele diferă cât de puţin când le repet de patru, cinci sau şase ori, ea sesizează cea mai mică schimbare şi o luăm de la capăt.

TERAPEUTUL: Niciodată nu veţi putea satisface curiozitatea soţiei. De aceea aş vrea să nu-i mai răspundeţi. Pentru că ea va da crezare doar unui singur lucru: recunoaşterii vinovăţiei. Răspunsul afirmativ este singurul lucru pe care îl admite. Dacă vă întreabă: „Te uiţi după alte femei? Mă urăşti? Te gândeşti la alte femei? Vrei să te căsătoreşti cu altcineva? M-ai înşelat?" — singurul răspuns pe care ea îl va accepta este «Da».

PACIENTUL: I-am oferit o opţiune. I-am spus: „Dacă aceasta te face fericită, eu recunosc tot ceea ce vrei. Tu îţi ieşi din fire, apoi mă ierţi şi rezolvăm toată tărăşenia." I-am spus că voi recunoaşte orice vrea, dacă problema se rezolvă în felul acesta. Dar nu acceptă nici aceasta.

TERAPEUTUL: Pentru că aşa ceva n-ar crede.

PACIENTUL: O altă problemă este că am o colegă şi soţia nu poate înţelege că această colegă nu mă interesează ca femeie. Nu încerc să spun că orice fac eu e corect şi că soţia mea greşeşte în toate. Nici măcar nu vreau să insinuez asta. Dar eu sunt de şcoală veche. Nu flirtez, nu ciupesc femeile şi nu cred că femeile care permit astfel de lucruri sunt promovate în muncă.

TERAPEUTUL: O.K., dar vă puteţi da seama şi din aceasta că singurul răspuns pe care ea îl va accepta ar fi recunoaşterea vinovăţiei.

PACIENTUL: Este singurul care pare să o satisfacă.

TERAPEUTUL: Eu i-aş spune: „Uite ce e, dacă singurul răspuns pe care eşti gata să îl accepţi este unul de recunoaştere a vinovăţiei, atunci de ce mai întrebi?"

PACIENTUL: Câteodată îi spun chiar şi lucruri despre care ştiu că o vor înfuria, fiindcă nu vreau să mă prindă cu minciuna. De exemplu, a insistat să nu iau masa cu Joe şi Abe. Din când în când însă fac asta şi îi spun şi ei, deşi ştiu că o va face să explodeze. Trec prin iad o zi sau două, totuşi îi spun.

TERAPEUTUL: Dacă aş fi în locul dumneavoastră aş continua să fac acelaşi lucru. N-aş lăsa ca nervozitatea şi gelozia ei să-mi dicteze. Altfel m-aş zidi de viu. Să nu vă lăsaţi soţia să vă dirijeze fiecare pas şi să vă distrugă viaţa. Nu uitaţi că aceasta este problema ei şi ea trebuie să o rezolve, iar dacă nu o va face, va trebui să accepte consecinţele. Iar dumneavoastră să staţi de vorbă, în continuare, şi cu alte femei. Să vă trăiţi viaţa în mod normal şi potrivit principiilor etice. Dacă soţia dumneavoastră doreşte să afle ce se întâmplă, explicaţi-i. Dar este treaba ei cum va reacţiona, nu a dumneavoastră. Nu vă ieşiţi din fire numai fiindcă *ea nu are încredere în sine însăşi.* Ea spune că nu poate avea încredere în dumneavoastră. Poveşti! Ea nu are încredere în ea însăşi. Returnaţi-i responsabilitatea şi spuneţi-i: „Iubito, tu ai ceva. Şi ai vrea ca să-ţi rezolv eu problema. Dar n-am cum. Tu eşti geloasă, nu eu. Deci, dacă toate ţi se datorează ţie, geloziei tale şi lipsei tale de siguranţă, de ce nu întreprinzi ceva ca să te refaci?"

Dacă discuţia eşuează, acţionaţi!

Adesea, cele mai rezonabile argumente întâlnesc urechi surde. Pentru a găsi o soluţie geloziei partenerului, mai devreme sau mai târziu veţi dori să măriţi presiunile asupra lui. Am sugerat deja o metodă prin care îi puteţi semnala că nu aveţi de gând să îndepliniţi schimbările cerute de el: rămâneţi tăcut şi în afara unor fraze politicoase şi amabile, nu răspundeţi rechizitoriului lui.

Alte acţiuni pe care le puteţi întreprinde sunt: părăsiţi camera, faceţi o plimbare, staţi în maşină sau, dacă puteţi, plecaţi de acasă pentru o noapte întreagă sau pentru un întreg sfârşit de săptămână. Aceasta se recomandă mai ales atunci când sunteţi ameninţat(ă) să fiţi bruscat(ă). De aceea le sfătuiesc, de fiecare dată, pe femei să aibă ceva bani adunaţi sau un carnet CEC la îndemână, pentru a putea merge în orice clipă la un hotel, într-o cameră liniştită, până ce spiritele se potolesc.

La început fricţiunile se vor intensifica. În această privinţă nu vă pot ajuta cu nimic. Adesea lucrurile merg mai rău înainte de a merge mai bine. Dacă cineva alege *opţiunea nr.* 2, înseamnă că recurge la grevă şi ea poate fi neplăcută atât timp cât durează. În schimb este atât de eficientă, încât partenerul îşi va da seama, aproape sigur, că nu-şi poate continua comportamentul de până atunci şi, dacă doreşte din nou o relaţie plăcută, va trebui să se schimbe, altfel situaţia s-ar înrăutăţi.

Cel care alege această soluţie va fi acuzat în fel şi chip, va fi considerat necinstit, nemilos şi nepăsător. I se va spune că este egoist, că îşi impune totdeauna voinţa, că îşi distruge fără să-i pese căsnicia, că tulbură liniştea copiilor; dacă este femeie i se va spune că este o gâscă proastă, iar dacă este bărbat, un tiran medieval.

Nu are nici o importanţă cum sunteţi considerat. Întrebaţi-vă cinstit dacă acuzaţiile sunt adevărate sau false. Dacă sunt adevărate, cereţi-vă scuze şi cedaţi. Dacă

sunt false, ignoraţi-le şi faceţi exact ceea ce vă spune propria judecată să faceţi.

Acuzaţia că vă purtaţi nebuneşte are nevoie de o explicaţie în plus. Când auziţi spunându-se asta despre dumneavoastră, luaţi-o ca pe un semn de progres. Dacă sunteţi sigur, în adâncul inimii, că aveţi dreptate, fiţi bucuros dacă partenerul dumneavoastră crede că nu sunteţi întreg la cap. La urma urmei, cum s-ar putea discuta cu cineva care este nebun? Desigur, partenerul dumneavoastră nu crede în mod serios că v-aţi pierdut minţile, ci numai că aţi devenit atât de lipsit de logică, încât continuarea disputei ar fi fără sens. Când se întâmplă aşa, ar putea să însemne că aţi câştigat. Iar dacă speranţele dumneavoastră nu sunt lipsite de raţiune, atunci amândoi aţi câştigat. Ce ar putea fi mai bine?

Acţiunile spun mai mult decât cuvintele, iar acţiunile hotărâte spun mai mult decât orice. De aceea, dacă acţiunile mai blânde de protest nu duc la schimbarea dorită, încercaţi să vă impuneţi mai hotărât.

Dacă sunteţi ameninţată fizic, fiţi atentă şi nu turnaţi gaz peste foc. Dacă sunteţi lovită, nu trebuie neapărat să replicaţi la fel. Aşteptaţi până când partenerul dumneavoastră pleacă şi apoi puteţi chema liniştită poliţia. Cereţi să fie arestat. Aşa este corect! Dacă permiteţi ca un astfel de comportament să treacă nepedepsit, veţi fi din nou ameninţată. Nu contează ce spun vecinii. Viaţa şi sănătatea dumneavoastră sunt mai importante decât opiniile lor.

Ce-i de făcut dacă partenerul dumneavoastră se întoarce de la secţia de poliţie şi vă atacă din nou? Puneţi-vă la adăpost şi înaintaţi o plângere pentru ultraj şi bătaie. În felul acesta, relaţia dumneavoastră sau se va îndrepta sau se va rupe definitiv. Este un risc pe care trebuie să vi-l asumaţi, fiindcă alternativa de a nu face nimic este mai rea.

Ce-i de făcut dacă poliția afirmă că nu se amestecă în certurile de familie? Din păcate, adesea așa se întâmplă. Dar chiar și așa, ați demonstrat până unde sunteți în stare să mergeți, și asta îl poate trezi pe partener.

La urma urmei, puteți recurge oricând la ultima soluție: să plecați din casă sau să divorțați. Eu de obicei sugerez ca prim pas despărțirea. Procedând astfel îi veți arăta partenerului cât de serios luați lucrurile. Dar pentru a fi eficace, despărțirea trebuie să dureze mai multe luni. Dacă plecați pentru o săptămână și apoi vă reîntoarceți, fără să aveți dovada că s-a produs o schimbare fundamentală în comportamentul partenerului, situația va deveni în scurt timp la fel de tensionată ca și înainte.

Și partenerul celui gelos poate alege una din cele patru opțiuni

La fel cum o persoană geloasă are de ales între patru opțiuni în comportamentul său față de partener, tot așa și acesta din urmă are aceleași posibilități de opțiune. De exemplu, dacă partenera dumneavoastră v-a rugat să nu întârziați după partida de golf, și chiar dacă considerați că această rugăminte se datorește geloziei, îndepliniți-o neapărat, dacă nu vă este greu, evitând astfel o dispută. Prin aceasta ați recurs la *opțiunea nr. 1*, adică la toleranță fără resentimente.

Nu este sigur că orice pretenție a unei persoane geloase este, în mod automat, și irațională. Deși omul gelos devine adesea nevrotic când simte că pierde atașamentul celor iubiți, în alte sute și sute de situații el se comportă rațional și cumpătat. Am cunoscut mulți directori influenți ai unor mari întreprinderi, care erau adevărate modele de echilibru psihic, farmec, subtilitate și umor, plini de respect pentru ceilalți, dar care și-au

pierdut calmul îndată ce soţiile sau prietenele lor acordau atenţie şi altor bărbaţi. Cu toţii avem un călcâi al lui Ahile, care ne reaminteşte că suntem oameni. Să nu fim rigizi dacă partenerul nostru ne cere ceva imposibil. De multe ori, dacă ştim să cedăm, aceasta este în avantajul relaţiei noastre sentimentale. Adesea cedarea îl linişteşte atât de mult pe partenerul gelos, încât data următoare renunţă să mai formuleze astfel de cerinţe.

May era o femeie atrăgătoare, cu o fire prietenoasă. Înainte de a se mărita cu Joe a avut câteva idile, care până la urmă s-au preschimbat în prietenii. Ar fi dorit să-şi păstreze prietenii şi după ce s-a căsătorit, dar Joe nici n-a vrut să audă de aşa ceva. Ea a recurs la toate argumentele logice — în discuţiile cu el şi cu mine — susţinând că este dreptul ei să aibă atât prietene, cât şi prieteni. I-a reamintit lui Joe, în repetate rânduri, că el a ştiut înainte de căsătorie de aceste relaţii de prietenie ale ei şi că ea, prin firea ei, este o persoană sociabilă şi prietenoasă. Aşa încât ce drept avea el, acum, după căsătorie, să se opună?

Am fost complet de acord cu ea. I-am reamintit, doar, să chibzuiască cu grijă, dacă n-ar putea îndeplini, fără resentimente, cererea lui, chiar dacă e nejustificată. Din fericire, ea a decis să mă asculte. El s-a simţit uşurat, mai sigur de ea, şi, în cele din urmă, a renunţat la pretenţia sa şi nu s-a mai simţit niciodată ameninţat când ea lua masa cu unul din foştii ei prieteni. *Opţiunea nr. 1* a salvat situaţia!

Numai când pretenţiile sunt mult prea nedrepte este necesar să protestaţi verbal sau prin acţiuni hotărâte. Chiar dacă, din când în când, ajungeţi sub pragul rezonabil de satisfacţie, vă recomand să nu intraţi imediat în grevă. Dacă însă simţiţi că partenerul, *în mod cronic*, depăşeşte măsura, atunci, şi numai atunci vă recomand să vă impuneţi voinţa prin această metodă eficientă. Nu începeţi un război din cauza unei ieşiri triviale. *Opţiunea*

nr. 2 nu trebuie asumată cu ușurință, întrucât recursul la grevă poate avea consecințe grave. Așteptați până când simțiți că tratamentul care vi se aplică se înrăutățește atât de mult, încât vă justifică revolta. Numai în acest caz *opțiunea nr. 2* va deveni eficientă, mai mult, doar ea poate duce la rezultatul scontat.

Același sfat poate fi dat și în ceea ce privește *despărțirea sau divorțul.* Mai cu seamă despărțirea este cea care îl poate readuce cu picioarele pe pământ pe pretențiosul dumneavoastră partener. Dar dacă nu este suficient de justificată, dezamăgirea și zdruncinarea încrederii provoacă mari suferințe și răni adânci, care nu se vindecă prea ușor.

Pentru a evita *opțiunea nr. 4*, toleranță cu resentiment, este nevoie de multă înțelepciune și de cunoștințe de psihologie. Majoritatea oamenilor sunt lipsiți de ambele. Pentru a împlini lipsa de înțelepciune ar trebui să ne retrăim copilăria cu alți părinți, cu alți frați și surori, cu alți prieteni — ceea ce este imposibil. Pentru a corecta a doua lipsă, putem recurge la lucrări de psihologie care ne învață cum să ne ajutăm singuri.

În cele ce urmează, mă voi ocupa de acele manifestări emoționale a căror înțelegere este necesară pentru a ști să aplicăm un tratament corespunzător unui partener gelos și posesiv.

Mila față de celălalt nu ajută la nimic

Dacă doriți să obțineți unele schimbări în relațiile cu partenerul dumneavoastră, dar discuțiile purtate cu tact nu își fac efectul, va trebui, periodic, să recurgeți la procedee mai hotărâte. Aceasta nu este o treabă ușoară. Când înfruntați o persoană profund geloasă, aveți de-a face cu una din cele mai rigide personalități din lume.

Ajunge să cedaţi o singură dată şi veţi fi în dezavantaj, pe care va trebui ulterior să-l depăşiţi. Starea psihică de care nu aveţi nevoie în momentul acela este *mila faţă de celălalt.*

Aceasta înseamnă, pur şi simplu, să simţi că îţi pare rău pentru o altă persoană. Nu confundaţi acest sentiment cu compasiunea. Una este să-ţi pese de durerea prin care trece o altă persoană când cineva încearcă să-i modifice comportamentul, şi altceva, cu totul diferit, să-ţi fie milă de acea persoană. Când îţi este milă de cineva, îţi pasă atât de mult de situaţia grea a celuilalt, încât uiţi de propriile tale probleme. În cazul nostru, însă, nu e loc pentru o generozitate nevrotică.

Recent, discutam cu un tânăr care îmi povestea cu lacrimi în ochi cum tatăl său gelos a internat-o în spital pentru a treia oară pe blânda sa mamă. Copiii îi spuneau de ani de zile mamei lor să întreprindă ceva, să ceară ajutorul organelor în drept sau să-l părăsească, dar să nu mai suporte insultele lui. De fiecare dată, însă, când mama ajungea să întocmească actele de divorţ, el începea să se roage de ea să-şi schimbe hotărârea. El utiliza toate strategiile posibile:

„A fost din vina ta."

„Îţi promit că n-o să te mai jignesc niciodată."

„Îmi datorezi încă o şansă după toate câte am făcut pentru tine."

„Mă voi sinucide."

„Gândeşte-te la copii."

Ea n-a putut niciodată să reziste acestui baraj de artilerie al declaraţiilor lui de autocompătimire şi de învinovăţire a ei. Această slăbiciune a ruinat cei mai frumoşi ani ai vieţii ei.

Acestor victime le lipseşte deprinderea autoafirmării. Ceea ce ele numesc generozitate şi dragoste este în realitate laşitate. Ea provine din teama faţă de cinci situaţii — două de natură fizică, trei de natură sufletească:

1) teama de maltratări corporale; 2) teama de pierderi financiare; 3) teama de a nu greşi; 4) teama de a nu răni sentimentele celuilalt; 5) teama de a fi respins(ă).

1) *Teama de maltratări corporale*. Până la un punct ea este perfect îndreptăţită. Soţia bătută nu este un obiect de haz, ci o problemă foarte serioasă. În faţa unui iubit care te ameninţă cu violenţa atunci când este frustrat, este mai înţelept să cedezi.

Dar de ce să batem în retragere, dacă supunerea la violenţă nu rezolvă nimic, ci doar îţi face viaţa mai mizerabilă şi fără speranţa unei îmbunătăţiri? Orice ai face vei fi bătută. Şi atunci, mai degrabă asumă-ţi consecinţele şi caută să-ţi afirmi drepturile. Ce ai de pierdut? Când integritatea corporală îţi este în primejdie, trebuie ori să lupţi, ori să părăseşti terenul.

După opinia pacienţilor mei, în asemenea situaţii se poate recurge cu succes la: întoarcerea loviturilor, apelul la poliţie sau la consultarea unui avocat în vederea divorţului. Mulţi bărbaţi le spun soţiilor: „Dacă nu-ţi place aici, împachetează şi pleacă!" Adesea însă aceiaşi bărbaţi duri devin nişte băieţei înspăimântaţi şi plângăreţi, când îşi dau seama că soţiile lor sunt gata să pună în aplicare cuvintele lor şi să-i părăsească. Atunci când o femeie îşi dă seama cât de mult se sperie soţul gelos de decizia ei, nu va fi surprinsă de faptul că el bate în retragere.

Femeile sunt adesea uluite cât de repede soţii lor, altădată nemiloşi, încep să le aducă flori, când înţeleg că situaţia a devenit gravă. Aceşti bărbaţi au nevoie de nevestele lor mult mai mult decât au ele nevoie de ei. Doamnelor, aveţi mai multă putere decât aţi visat vreodată. Folosiţi-o, şi veţi fi uimite cât de repede se inversează rolurile. Numeroase femei pe care le-am consultat mi-au spus mai târziu: „Aş fi putut să pun capăt de mult tiraniei lui, dar nu am avut curaj. Aş vrea să mă pălmuiesc singură."

E vorba însă de o manevră delicată. Deşi majoritatea femeilor dobândesc mai mult respect şi libertate luptând împotriva violenţei, trebuie să recunoaştem că, în anumite cazuri, revolta lor poate declanşa violenţe şi mai mari. Merită să ne asumăm acest risc, dar să nu uităm că totul se poate încheia şi prost.

2) *Teama de pierderi financiare*. De regulă, tot femeile se tem şi de această dată, fiindcă bărbaţii ţin cel mai adesea baierele pungii. Din chibzuinţă, multe femei suportă o căsnicie nefericită, deoarece se tem să nu fie aruncate în stradă fără un ban. Bărbaţii le pun în vedere tocmai acest lucru şi le ameninţă, în plus, şi cu luarea copiilor.

În mare măsură aceasta este o cacialma. Nu bărbatul decide dacă va obţine el copiii sau îşi va lăsa nevasta săracă. Şi în această privinţă, femeile au mai multe drepturi decât cred ele, mai ales de când aprecierea lor socială este în schimbare.

După părerea mea, doamnelor, nu spuneţi adevărul când afirmaţi că nu divorţaţi pentru că „îl mai iubiţi". Sunteţi mult mai interesate de siguranţa dumneavoastră economică, decât de viaţa sentimentală. Întrebaţi un avocat, nu pe soţul dumneavoastră, ce şanse aveţi să obţineţi îngrijirea copiilor şi pensia alimentară. Efortul va fi instructiv şi eficient.

3) *Teama de a nu greşi*. Vasăzică nu sunteţi sigur(ă) că aveţi dreptul de a exercita presiuni asupra partenerului într-o chestiune sau alta. Nu contează. Dacă aşteptaţi până când veţi fi sigur(ă), nu veţi acţiona niciodată. Mai degrabă, întrebaţi-vă dacă în urma frustrării: a) aveţi tulburări psihice? b) încercaţi un sentiment de dezamăgire? c) aţi ajuns să urâţi legătura dumneavoastră în aşa măsură încât doriţi să scăpaţi de ea? Dacă răspunsul dumneavoastră chiar şi numai la una din aceste trei întrebări este afirmativ, e mai bine să vă convingeţi singur(ă) că nu trebuie să acordaţi o atât de mare

importanţă dorinţelor şi nevoilor partenerului. A sosit timpul ca, indiferent de sentimentele partenerului, să depuneţi toate eforturile pentru mai multe satisfacţii în viaţă.

Dacă partenerul vrea să divorţeze, mai degrabă decât să vă ofere cel puţin un grad rezonabil de satisfacţie, acceptaţi divorţul. Dacă nu faceţi asta, va veni ziua când dumneavoastră veţi dori mai mult ca orice să divorţaţi.

Şi încă ceva. Ce vi se întâmplă dacă greşiţi? Nu învăţăm, oare, toţi din propriile greşeli? Nici soţia dumneavoastră nu ezită să-şi impună voinţa, deşi este imposibil de dovedit cine are dreptate. Atunci de ce nu şi-ar asuma şi soţul acelaşi risc? Dar dacă credeţi că nu este drept să pretindeţi soţiei să stea acasă tot timpul, gândiţi-vă bine, cereţi-i scuze şi acordaţi-i mai multă libertate.

Dacă în calitate de soţie aţi fost nerezonabilă, neacordându-i soţului suficient timp pentru hobby-urile lui, faceţi la fel. Numai acţionând vă puteţi convinge dacă aveţi dreptate sau nu. Aşa încât, asumaţi-vă riscul. Suntem oameni şi nu putem fi perfecţi. Consumul este proba „pudding"-ului. Daţi-i drumul şi vedeţi ce se întâmplă.

4) *Teama de a nu răni sentimentele celuilalt.* După cum am spus, nimeni nu poate fi rănit emoţional, ci numai fizic. Nici un adult nu este şi nu poate fi rănit în sentimentele lui. Dacă partenerul gelos plânge, se bosumflă, este deprimat sau furios, să nu ne asumăm niciodată responsabilitatea pentru aceste stări. E adevărat, noi am fost cauza frustrărilor lui. Soţia nu i-a acordat suficientă atenţie soţului, iar soţul nu i-a spus niciodată cât de mult o iubeşte... şi aşa mai departe. Acestea sunt frustrări. Dar dacă ele se transformă sau nu în tulburări emoţionale depinde aproape în întregime de felul în care fiecare din noi le percepe. Partenerul care spune „bietul de mine", este deprimat. Cel care spune

„nu suport dacă nu se întâmplă cum vreau eu" devine furios. Iar cel care spune „este oribil, nu mai pot suporta" devine nervos şi agitat.

Reţineţi, toate acestea le spune partenerul despre el însuşi. Numai în mod indirect sunteţi răspunzător pentru ele, prin faptul că alimentaţi frustrarea. Nu sunteţi de condamnat dacă această frustrare se transformă într-o problemă emoţională. Această transformare nu este inevitabilă, nu e prescris ca partenerul să parcurgă acest drum.

Ţineţi-vă tare când ştiţi că aveţi dreptate. Pentru a vă fi mai uşor, repetaţi: *„Este problema ta.* Dacă nu-ţi convine durerea psihică, încetează de a mai insista asupra unor lucruri iraţionale. Nu mă acuza pe mine, pentru ceea ce *tu singur* îţi faci."

5) *Teama de a fi respins(ă).* Aceasta este probabil cea mai puternică teamă dintre toate (vezi cartea mea *Why Be Afraid?* — De ce ne temem?). Este incredibil cât de înspăimântate sunt unele persoane din cauza unei experienţe, care, în majoritatea cazurilor, nu este altceva decât un inconvenient, trist şi regretabil. Şi totuşi, pretutindeni în lume, bărbaţi şi femei în toată firea se comportă copilăreşte când au impresia că nu sunt iubiţi. Devin deprimaţi, furioşi, geloşi sau înspăimântaţi de moarte. De ce? Pentru că cel drag lor nu-i iubeşte vremelnic sau nu-i va mai iubi, poate, niciodată. Dar acest lucru este dureros numai dacă este lăsat să fie dureros. Devine o experienţă chinuitoare numai dacă vă convingeţi singuri că aşa este. Examinaţi-vă cu grijă ideile iraţionale pe care le aveţi despre faptul de a fi sau nu iubit. Nimic nu este mai sănătos decât să vă acceptaţi cu toate calităţile şi defectele dumneavoastră. A fi iubit de alţii este o senzaţie excelentă, dar nu se compară cu starea de *împăcare cu tine însuţi.* Nu propovăduiesc iubirea de sine, care implică o autoapreciere prin care ne aprobăm toate acţiunile. Nu e un lucru bun. Cel care

dorește să fie sănătos, ar trebui să învețe să se accepte *și când procedează bine și când procedează rău.* Numai în acest fel își va forma o imagine corectă despre sine.

Cu alte cuvinte, vă scoate din fire gândul că nu sunteți iubit, deoarece credeți că asta dovedește că sunteți lipsit de orice valoare. Considerați că dacă ați merita, ați fi iubit. Noi, terapeuții orientați de o gândire rațională, susținem că numai acela care nu știe să se accepte pe sine însuși resimte ca o nenorocire faptul că este respins. Aceasta este adevărata problemă. În timp ce așteptați de la alții să se apropie cu prietenie de dumneavoastră, dvs. înșivă nu vă sunteți prieten. Așa se comportă persoanele geloase. Se resping pe ele însele, fiindcă alții nu le iubesc. Ceea ce trebuie să facă este, însă, nu să se iubească, ci *numai să se accepte pe ele însele.* Aceasta este cheia forței interioare. Dar asta nu înseamnă să ne resemnăm cu defectele proprii. Ci să le acceptăm dacă nu le putem schimba. Dacă sunteți mai scund decât v-ar plăcea, să fiți nemulțumit de înălțimea dumneavoastră, dar nu și de dumneavoastră înșivă. Asta înseamnă autoacceptare. Poate că alții vă resping din cauza înălțimii. Dacă se întâmplă așa, nu-i de mirare că veți fi trist, dar din această cauză să nu vă simțiți inferior. Dacă credeți că nu sunteți bun de nimic, fiindcă sunteți mic, gras, urât, lipsit de har, negru, alb, galben, femeie etc., atunci veți suferi ori de câte ori vă va respinge cineva din cauza acestor trăsături.

Dacă vă gândiți de câte ori v-ați despărțit de cineva drag și până la urmă v-ați refăcut, vă dați seama că nici o respingere nu trebuie privită ca o catastrofă.

În sfârșit, cum puteți crede în mod serios că iubitul dumneavoastră vă este cu adevărat indispensabil, când, evident, nu veți muri dacă îl veți pierde? Tot ceea ce aveți nevoie în viață, probabil că aveți deja: hrană, adăpost și îmbrăcăminte. Este un lucru extraordinar să iubești pe cineva, dar aceasta *nu este* o problemă de viață și de

moarte. Fără hrană, adăpost şi îmbrăcăminte omul moare. Fără dragoste se poate trăi.

Dacă vă gândiţi bine la toată această problematică a respingerii, vă veţi învinge teama, mai mult, veţi deveni un om încrezător în şansa lui.

„Întotdeauna a fost aşa“

Tot ceea ce am spus până acum în legătură cu modul de a trata un comportament inacceptabil necesită o solidă convingere din partea dumneavoastră că o astfel de acţiune poate fi eficace. Înainte de toate, această convingere este aceea care vă dă dreptul să faceţi presiuni asupra partenerului.



Sunt însă unele piedici care vă pot opri să acționați, iar dintre ele cea mai puternică este convingerea că purtarea partenerului s-a format încă din copilărie și, deci, nu poate fi modificată sau ameliorată.

Dacă vă lăsați convins de acest raționament, șansele de a vă ține de programul pe care vi l-ați propus sunt minime. Fără să vă dați seama, începe să vă fie milă de partener, deși, tocmai invers, ar trebui să dați dovadă de fermitate. Soția își va aduce aminte că soțul a fost singurul copil în familie și din această cauză el își iese din fire, dacă nu i se acordă suficientă atenție. Sau soțul își va aminti că socrul său a fost un alcoolic, care, pe deasupra, își iubea mai mult cealaltă fată și, deci, nu e de mirare că soția își iese din fire de fiecare dată când el dansează cu o altă femeie.

Poate că toate acestea sunt adevărate. Dar să nu vă lăsați abătut de la scopul urmărit. Detaliile amintite nu sunt relevante și nu contează. Ele explică, într-o oarecare măsură, originea problemei, dar nu oferă soluții. Să nu vă lăsați oprit nici o clipă de asemenea explicații când vreți să exercitați presiuni asupra partenerului dumneavoastră pentru a-l schimba.

Mulți afirmă că față de cineva care a avut o copilărie grea, trebuie să ne comportăm în așa fel încât să-l expunem la cât *mai puține* frustrări. Or, tocmai invers, este mult mai înțelept să-l expunem la cât *mai multe* frustrări. Căci, cum Dumnezeu ar putea să se schimbe oamenii cu tulburări emoționale, dacă nu-i facem să simtă că ceva nu este în regulă cu comportamentul lor? Oamenii se schimbă cel mai adesea, nu fiindcă vor ei să se schimbe, ci fiindcă cineva exercită presiuni asupra lor și-i silește la aceasta. În cazul nostru, totul ne îndeamnă să nu ținem seama de dificultățile copilăriei lor. Au cea mai mare nevoie de corectarea comportamentului tocmai cei care se confruntă cu cele mai grave tulburări. Dacă nu ținem seama de acest fapt, îi vom lăsa să rămână

inferiori, infantili, răsfăţaţi, defetişti şi geloşi. Ce fel de binefacere este aceasta?

Pentru a fi de un real ajutor partenerului care se confruntă cu tulburări emoţionale, nu căutaţi la nesfârşit justificări pentru acţiunile lui. Nu manifestaţi milă şi nici simpatie. Asta ar face ca lucrurile să meargă mai rău. Mila faţă de celălalt încurajează întotdeauna autocompătimirea.

Puneţi piciorul în prag atunci când aveţi de-a face cu accese de furie, plânsete, stări defensive sau cu pretenţii la mai multă atenţie. Fiţi intolerant cu asemenea purtări, exact aşa cum n-aţi tolera nici mirosul neplăcut al corpului. Acest miros nu dispare repetând doar cuvintele „nu depinde de el" sau „a fost totdeauna aşa". Remediul este un duş, fie de bunăvoie, fie forţat.

Oamenii se pot schimba. Faptul că cineva se confruntă de treizeci de ani cu o problemă, nu înseamnă că acea confruntare trebuie să continue la nesfârşit. Înseamnă doar că un obicei prost s-a statornicit în decursul anilor. Tot ceea ce a fost învăţat cândva, poate fi şi dezvăţat. Aceasta se referă la fumat, la băutură, la obiceiul de a-ţi roade unghiile, la corectarea serviciului la tenis sau la sentimentele de gelozie.

Dacă cineva, ani în şir, tot repetă în sinea lui cât de important este să fie iubit, această convingere intră ca parte în sistemul său psihic şi se va simţi lipsit de valoare dacă nu este iubit. Şi de fiecare dată când îşi va repeta acest nonsens, se va simţi gelos şi inferior.

Gelozia partenerului dumneavoastră nu se datorează faptului că a fost un copil adoptiv, mai puţin iubit în copilărie sau altceva de acest gen. Gelozia provine din ceea ce afirmă el *astăzi* despre ceea ce a fost în trecut. Şi dacă el termină cu repetarea acestor nonsensuri, va dispărea şi sentimentul lui de gelozie. Schimbându-vă felul în care vă vorbiţi zilnic, vă puteţi schimba şi reacţiile, fie dintr-o dată, fie treptat. Dar oricum,

amândoi partenerii se pot schimba. Să nu uitaţi acest lucru, dacă doriţi să vă ajutaţi partenerul nevrotic.

Dragoste, dar cu condiţii

Credeţi că atunci când iubiţi pe cineva trebuie să-l iubiţi necondiţionat? Se prea poate că aţi simţit astfel atunci când aţi făcut jurămintele de căsătorie. Ele sugerează că în dragoste nu există nici un „dacă", „dar" sau „poate". Ori iubim pe cineva în mod desăvârşit, ori nu-l iubim. Convingerea că dragostea implică condiţii este considerată nereligioasă de cei care cred că orice căsătorie se leagă în cer, iar pe copii îi aduce barza.

După părerea mea, iubirea este, de regulă, condiţionată. Dacă cineva ne satisface într-un grad rezonabil cele mai profunde dorinţe şi nevoi, suntem îndemnaţi să ne îndrăgostim de acea persoană. Doar printr-un puternic autocontrol se poate evita aceasta.

E ceva nou în asta? În fond, nimic. De aceea se obişnuieşte să se spună că „dragostea este oarbă". Dar nici afirmaţia opusă nu poate constitui o surpriză: dezamăgiţi-vă partenerul în satisfacerea celor mai profunde dorinţe şi nevoi, şi dragostea lui se va diminua.

Iată ceea ce era de dovedit: faptul că dragostea este condiţionată. Majoritatea oamenilor cred asta tot timpul, dar nu o admit niciodată pentru ei înşişi. De fapt, aceasta înseamnă: „Dacă tu îmi oferi satisfacţii — te iubesc; dacă nu, atunci nu te iubesc". Aceasta înseamnă că iubirea este un sentiment foarte egocentric şi depinde în întregime de ceea ce ne oferă partenerul.

De exemplu, dragostea pentru partenerul gelos poate dispărea, atunci când el ne reproşează tot timpul nişte lucruri pe care noi nu le considerăm deloc nelalocul lor. A fi hărţuit nu face parte din dorinţele şi nevoile noastre

cele mai profunde. Iar dacă partenerul nu ne satisface aceste condiţii, dragostea zboară.

Prin urmare să nu vă simţiţi vinovat dacă dragostea se isprăveşte. Dacă se întâmplă aşa ceva, la mijloc sunt două motive, ambele de înţeles: (a) dorinţele şi nevoile dumneavoastră cele mai profunde s-au schimbat şi partenerul dvs. nu poate satisface aceste noi aşteptări; sau (b) ele nu s-au schimbat, dar nu au fost satisfăcute în mod rezonabil de multă vreme.

Pentru a împiedica această evoluţie a lucrurilor ori decideţi să vă uitaţi decepţiile, ori protestaţi cu vehemenţă, până ce comportamentul frustrant al partenerului încetează. În felul acesta, punând condiţii iubirii dumneavoastră, veţi modela comportamentul partenerului într-o direcţie dorită, el devenind un om mai plăcut, pe care să-l puteţi iubi.

Prin urmare, să nu vă tot scuzaţi de faptul că doriţi ca partenerul să se schimbe. De ce să nu doriţi această schimbare? Dacă nu aveţi nici o satisfacţie reală, atunci e mai bine ca schimbarea să aibă loc. Când vi se aduc acuzaţii de felul acesta: „De ce nu mă poţi iubi aşa cum sunt? Dacă m-ai iubi, n-ai dori să mă schimb", nu le daţi nici o atenţie. Nu puteţi accepta partenerul fără schimbările dorite, deoarece aţi înţeles că dragostea, asemenea tranzacţiilor de afaceri, implică condiţii contractuale. Cât despre a doua acuzaţie („Dacă m-ai iubi...") nici ea nu rezistă. Totdeauna veţi putea contracara acest protest cu un altul: „Dacă *tu* m-ai iubi cu adevărat pe mine, n-ai obiecta la dorinţa mea de a te schimba şi tu cât de cât".

Nepotrivire?

După toate probabilitățile numai acela (aceea) va pune în aplicare acest program sever, care crede că mariajul său merită acest efort. Și el merită, dacă soții cred că sunt potriviți unul cu altul. Cine ar suporta o relație despre care n-ar crede că poate duce la fericirea ambelor părți?

Cum puteți constata dacă dumneavoastră și partenerul dvs. sunteți potriviți? Răspundeți la trei întrebări. Dacă obțineți un singur „nu", considerați-vă nepotriviți.

Prima întrebare: *Înțelege,* oare, partenerul care îmi sunt cele mai profunde dorințe și nevoi?

A doua întrebare: *Este* partenerul *în stare* să mi le satisfacă?

A treia întrebare: *Vrea*, oare, partenerul să mi le satisfacă?

Chiar și o primă privire asupra acestor condiții, va arăta de ce un singur răspuns negativ înseamnă incompatibilitate.

Cum ar putea să vă facă fericit acel partener care *n-a înțeles* de ce anume aveți nevoie, care este *incapabil* să vă satisfacă cele mai profunde dorințe și nevoi, sau, chiar dacă este capabil, *refuză*? Evident, nici o căsnicie fericită nu este posibilă, dacă nu sunt satisfăcute aceste trei condiții.

Răspundeți la gelozie cu gelozie

Amintiți-vă, din capitolul II, cazul femeii care era atât de geloasă, încât a reușit să îndepărteze cel puțin zece parteneri. Ea a avut parte de o experiență ieșită din comun. Unul din acești parteneri pe care ea era geloasă a tratat-o și el, la rândul lui, cu gelozie. Acest fapt în sine s-a dovedit atât de eficace, încât a trezit-o, făcând-o să-și

dea seama cât de iraționale îi erau temerile. Pentru prima dată în viață s-a convins că este o fire geloasă.

PACIENTA: Într-o seară am stat de vorbă cu un băiat care mi-a fost coleg la universitate. Benny n-a zis nimic. Dar mai târziu, când i-am povestit că am primit o ciocolată la serviciu, a început să se înfurie, imaginându-și fel și fel de lucruri. Când am venit acasă de la lucru, a sărit imediat la mine pe un ton abject: „Ei, ți-ai văzut și azi curtezanul?" Așa-l numea el pe acel băiat. Nu întreba nici măcar cum îl cheamă, ci îl numea doar așa, și asta pe mine mă scotea din sărite. Până la urmă, nu-mi venea să merg acasă. Un timp am crezut că va trebui să mă mut. Am încercat să fiu înțelegătoare cu el. Am încercat să-i spun: „Ascultă, nu s-a întâmplat nimic. Poate că aparențele sunt altele, dar nu s-a întâmplat nimic. Trebuie să te împaci cu asta. Și să uiți."

Apoi mi-am pierdut răbdarea și nu am mai putut trata cu înțelegere lucrurile. Când începea din nou, eu pur și simplu părăseam camera și îl ignoram. N-avea nici un sens să fac pe înțelegătoarea. În schimb, aseară n-a mai continuat. Nu știu de ce, dar parcă ar fi uitat.

TERAPEUTUL: Ce credeți că e de învățat din acest caz?

PACIENTA: El arată cum poți să-ți îndepărtezi persoane apropiate, acuzându-le de lucruri pe care nu le-au făcut. Față de un asemenea comportament, partenerul va dori să plece, chiar dacă nu a comis nimic reprobabil.

TERAPEUTUL: Spuneți-mi ce ați simțit.

PACIENTA: N-am avut chef să mai merg acasă. Prima dată m-a scos din sărite faptul că s-a repezit așa la mine. Deși la început m-am simțit vinovată, fiindcă m-am gândit că, într-un fel, într-adevăr l-am încurajat pe acel coleg. Dar, mai târziu, chiar că m-a îmbolnăvit să tot aud asta. Gata, nu mai voiam să mai știu despre așa ceva. Și când venea timpul să plec de la serviciu și știam ce mă

aşteaptă acasă, mi se făcea efectiv rău. Dacă atunci nu s-ar fi potolit, cred că eram nevoită să mă mut.

TERAPEUTUL: Deci aţi simţit pe propria piele ce înseamnă să trăieşti cu o persoană geloasă. De data asta el a fost cel gelos, nu dumneavoastră.

PACIENTA: Mda.

TERAPEUTUL: Vi s-au deschis ochii măcar un pic?

PACIENTA: Da, cu siguranţă că da.

TERAPEUTUL: Credeţi că asta poate să vă schimbe şi comportamentul?

PACIENTA: Acum îmi dau seama cum poţi să-ţi îndepărtezi o persoană apropiată, chiar dacă ea nu a comis nimic rău.

O pacientă care a optat pentru divorţ

TERAPEUTUL: Povestiţi-mi cum e să trăieşti alături de un om gelos, cum se comportă, ce simţiţi dumneavoastră şi aşa mai departe.

PACIENTA: Cred că el nu se simte bine în acest rol. Nu mă poate determina să rămân acasă. Îşi iese din fire şi dacă merg cu copiii la biserică şi nu vreau să rămân cu el acasă. Vrea să-mi concentrez toată atenţia numai asupra lui. Mi-am tot spus că o să-i treacă, gândindu-mă cât de tineri am fost când ne-am căsătorit, dar nici vorbă! Dimpotrivă, lucrurile au mers din ce în ce mai rău. Pur şi simplu, tot mai rău!

TERAPEUTUL: Sunteţi căsătoriţi de vreo 15 ani, nu-i aşa?

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: Şi nu a intervenit nici o îmbunătăţire?

PACIENTA: Nu, dimpotrivă, situaţia s-a înrăutăţit. Nu am voie să vorbesc la telefon. Dacă vorbesc cu fratele

meu, soţul mă întreabă: „Despre ce aţi vorbit? Despre mine?" „Nu" — îi răspund. Dar orice zic, până la urmă eu sunt cea care trage ponoasele.

TERAPEUTUL: Ce înţelegeţi prin asta?

PACIENTA: De obicei el se înfurie foarte tare şi asta mă sperie. Mi-e teamă că până la urmă o să mă şi bată. Dacă vorbesc cu fratele meu sau cu oricine altcineva, el insinuează că vorbim despre el, chiar dacă nu e aşa.



Întotdeauna îşi revarsă nervii pe mine. Până la urmă nu mai am curaj să vorbesc cu nimeni. Degeaba îi spun ceea ce el ar vrea să audă de la mine. El îmi răspunde: „O.K., ai dreptate, într-adevăr aşa a fost" şi adaugă: „Ştiu eu cine-mi eşti". Apoi ne învârtim în gol în jurul subiectului. Nu există nici o cale de a-l convinge.

TERAPEUTUL: Cu alte cuvinte, indiferent ce îi spuneţi, el se înfurie şi vă ameninţă cu bătaia, deoarece e

convins că mințiți. Nu puteți avea dreptate niciodată în fața lui.

PACIENTA: Exact. Așa că vreau să divorțez. Nu văd altă soluție.

TERAPEUTUL: Ar fi bine să faceți asta cât mai curând posibil. Altfel, veți continua să fiți neliniștită și speriată. Și nu are nici un sens să continuați așa. În al doilea rând, dacă amânați, îi dați false speranțe. El poate crede că v-ați schimbat părerea. Vă dați seama de asta?

PACIENTA: Da. El crede că am să rămân cu el, dar eu știu că trebuie să divorțez. Și gândul ăsta mă apasă, iar el vine și-mi spune: „De ce nu renunți la divorțul ăla? Tot n-ai să ajungi la capăt cu el!“ El nu mă crede, și nu-l acuz pentru asta, fiindcă eu niciodată nu am acționat. Eu totdeauna am spus doar: „O să..., o să...,“, dar n-am făcut niciodată nimic. Acum însă sunt hotărâtă.

TERAPEUTUL: De ce v-ați hotărât așa, deodată? Cum de vă gândiți acum serios la divorț?

PACIENTA: Vreau mai mult de la căsnicie.

TERAPEUTUL: Dar ați vrut asta și înainte. De ce faceți pasul acesta decisiv acum? Ați dorit asta și înainte, dar niciodată n-ați ajuns până acolo. De ce tocmai acum?

PACIENTA: Pentru că mi-am clarificat, între timp, o serie de lucruri.

TERAPEUTUL: Cum?

PACIENTA: Citind cărțile dumneavoastră. M-ați ajutat să văd cât de nepotriviți suntem. Îmi spuneam mereu că el se va schimba, că va depăși starea asta. În cele din urmă, am renunțat. Nu mai are nici un rost ca el să se schimbe. Nimic nu mai justifică schimbarea lui. Poate să rămână așa cum este până la sfârșitul vieții. Eu însă m-am gândit că trebuie să fac ceva, că lucrurile nu mai pot continua astfel.

TERAPEUTUL: Și atunci v-ați spus: „Dacă el rămâne așa cum este toată viața, mai bine să fac ceva ca să mă eliberez?“

PACIENTA: Da. Am tot aşteptat să se schimbe. Mi-am tot spus că va depăşi acest fel al lui de a fi.

TERAPEUTUL: Eu v-aş sfătui — dacă lucrurile stau atât de prost şi simţiţi într-adevăr că nu vă mai iubiţi soţul — să divorţaţi cât mai repede. Soţul dumneavoastră este un om periculos.



PACIENTA: Asta şi doresc să fac, deoarece căsnicia îmi provoacă stări de anxietate. Mi-e teamă, însă, că aceste stări se vor agrava îndată ce voi înainta acţiunea de divorţ.

TERAPEUTUL: E adevărat. Veţi fi mai îngrijorată.

PACIENTA: Ştiu însă că asta nu-i o catastrofă.

TERAPEUTUL: Aveţi dreptate, nu-i o catastrofă. Veţi fi mai nervoasă până se va încheia totul. Dar este mai uşor să faceţi faţă acestei acţiuni de divorţ, decât să fugiţi mereu de ea. Începeţi dumneavoastră cu curaj, chiar dacă

un timp situaţia va fi foarte tensionată. Altfel, ce se va întâmpla până la sfârşit?

PACIENTA: Desigur, soţul meu nu-şi va modifica felul lui de a fi. Mi-a confirmat asta prin fapte, nu prin cuvinte. Când regretă ceva ce a făcut, e în stare să promită orice. În asemenea situaţii obişnuieşte să spună: „Îmi pare rău, n-o să te mai supăr niciodată". Placa asta o ştiu pe dinafară.

TERAPEUTUL: Nu aţi vrea ca acesta să vă fie viitorul! Atunci asumaţi-vă acum riscul şi puneţi capăt situaţiei. Riscul trebuie să vi-l asumaţi dumneavoastră, întrucât nu-mi dau seama cât de tulburat este soţul dvs. S-ar putea ca şi pentru el desfacerea căsniciei să fie un bine. L-ar putea face să recunoască: „Într-adevăr se întâmplă ceva cu mine, trebuie să întreprind ceva".

Până când cineva nu-i stă împotrivă şi continuă să-i suporte comportamentul, el nu va înceta cu aceste maniere. Nu există nici un motiv pentru el să se schimbe. Aşadar, vă sfătuiesc să mergeţi la un avocat, să puneţi capăt acestei căsnicii şi să salvaţi ceea ce poate fi salvat.

PACIENTA: Vreţi să spuneţi că e bine să merg mai departe cu divorţul, deşi mă voi simţi mai stresată. Ştiu că nu va fi ceva de nesuportat, dacă un timp voi fi mai neliniştită.

TERAPEUTUL: Probabil veţi fi anxioasă şi tulburată, atât timp cât divorţul va fi pe rol. Dar după ce se va termina şi soţul îşi va da seama că nu v-aţi jucat şi că sunteţi stăpână pe situaţie, vă va lăsa în pace. Şi vă veţi linişti şi dumneavoastră, pentru că v-aţi luat soarta în propriile mâini şi v-aţi rezolvat problema.

PACIENTA: Ar fi excelent să ajung din nou stăpână pe viaţa mea.

TERAPEUTUL: Aveţi perfectă dreptate.

Mi-am revăzut clienta după şase săptămâni. Cuvintele ei sunt tipice pentru starea ulterioară a celui care iniţiază

despărțirea sau divorțul. Așa încât merită să vă împărtășesc câte ceva din această discuție.

TERAPEUTUL: Ați obținut divorțul. Nu-i așa?

PACIENTA: Da.

TERAPEUTUL: Ce face el acum?

PACIENTA: Mă vrea din nou înapoi și vrea să-i fixez o întâlnire. Vrea să rămână cu mine. Eu i-am spus: „Uite ce este, noi am divorțat. Consideră-mă moartă şi eu voi face la fel în ceea ce te privește." A fost groaznic pentru mine să-i spun „Nu". În adâncul inimii îi spuneam „Da", dar în mintea mea îmi ziceam: „Pentru nimic în lume. Uită-l". Totuși simțeam că aş fi bucuroasă să mă arunc în brațele lui şi să-i spun: „Da, cum vrei tu". Adică mă lupt cu mine însămi.

TERAPEUTUL: Ce vă spuneți când vă vin în minte asemenea gânduri: „O, cât de minunat ar fi dacă aş putea să-l iubesc din nou pe acest bărbat"?

PACIENTA: Mi-am pus deja această întrebare. Îmi aduc aminte de toate părțile lui bune. Este o persoană generoasă, inimoasă, este afectuos și grijuliu. Îmi repet toate aceste lucruri plăcute despre el. Dar, pe de altă parte, mă întreb: „Cât de mult adaug de la mine în toate acestea?" Mi-e teamă de acest om, m-a bătut de mai multe ori, iar o dată crunt. „Chiar îi dai papucii?" „Îi spui într-adevăr adio?" Îmi pun tot felul de asemenea întrebări. Iar răspunsul la care ajung este totdeauna același: „Da, este un bărbat foarte atrăgător, este tot ce mi-aș dori de la un soț, dar mă bate. Se înfurie și mie mi-e frică de furia lui."

TERAPEUTUL: Credeți că se poate schimba în privința asta?

PACIENTA: Nu știu.

TERAPEUTUL: Pot să dau un pronostic? S-ar putea ca până la vârsta de 40 de ani să-i vină mintea la loc. Dar dacă vreți să așteptați până atunci, e posibil să ajungeți cu nasul rupt de câteva ori. Nu există nici o garanție că se

va întâmpla altfel. În al doilea rând, dacă nu-şi revine singur, va trebui să se adreseze şi el unui psihiatru. Dar şi în acest caz, o persoană geloasă are de tras cu această problemă. Altfel nu veţi avea un bărbat diferit de cel dinainte. Acum face pe drăgălaşul, e linguşitor, vine cu bomboane şi cu flori. E curtenitor şi vă copleşeşte cu atenţii. Dar este acelaşi individ. Este la fel de gelos şi nesigur cum a fost totdeauna. Şi dacă nu v-a plăcut această gelozie înainte, n-o să vă placă nici de acum încolo, chiar dacă revocaţi divorţul. Lăsaţi lucrurile pe făgaşul lor.

PACIENTA: Dar e atât de greu.

TERAPEUTUL: O să vă spun eu ce este şi mai greu. Dacă îi spuneţi „Da".

PACIENTA: Ei bine, numai că aseară simţeam altfel decât acum. Mi-ar fi fost mai uşor să-i spun „Da".

TERAPEUTUL: Probabil, numai în acea clipă.

PACIENTA: Ar fi fost ceva extraordinar pentru acea seară. Dar a doua zi, el ar fi bătut din nou la uşa mea şi m-ar fi urmărit din cameră în cameră. Şi la aşa ceva nu mai rezist. Mai bine zis, aş putea rezista, dar nu vreau.

TERAPEUTUL: Deci ce aveţi de gând să faceţi?

PACIENTA: Intenţionez să mă ţin tare şi să continui să spun „Nu".

TERAPEUTUL: Dacă el vă sună, ce aveţi de gând să-i ziceţi?

PACIENTA: Nu ştiu. Cred că vrea să mă manipuleze prin copii. Dacă eu n-o să fiu înţelegătoare cu el, nu va veni să-şi vadă copiii. Cred că asta este o manevră. Dacă el ar dori cu adevărat să-şi vadă copiii, ar veni şi i-ar vedea.

TERAPEUTUL: O, Doamne! Se foloseşte şi de copii împotriva dumneavoastră?

PACIENTA: Într-un fel, da. De exemplu, nu l-aş putea convinge să vină doar la copii, fără să mă implice şi pe mine.

TERAPEUTUL: Ba da, puteţi.

PACIENTA: Oare?

TERAPEUTUL: Spuneţi-i direct că dacă îi pasă cu adevărat de copiii lui şi doreşte să fie împreună cu ei, să-i viziteze, fie că vă întâlneşte sau nu.

PACIENTA: Dar pentru el e de neconceput să nu mă vadă şi să nu vorbească cu mine şi să nu mă strângă de mână.

TERAPEUTUL: Şi cum justifică el că vrea toate astea?

PACIENTA: Fiindcă l-ar durea prea mult să-mi întoarcă spatele şi apoi să plece.

TERAPEUTUL: În privinţa aceasta nu aveţi ce face.

PACIENTA: El spune că niciodată nu este prea târziu.

TERAPEUTUL: Bine, până aici e în ordine, dar face el ceva ca să se schimbe?

PACIENTA: Nimic. Tatăl lui îmi tot spune că l-am rănit prea tare şi îmi spun şi alţii că îl chinuiesc. Şi într-adevăr arată rău. „Cum poţi să te porţi aşa cu el?" N-am ce face, aşa stau lucrurile, şi nu pot face nimic în această privinţă. Mă cert cu ei. Le spun că nu eu l-am rănit. Ci s-a rănit singur.

TERAPEUTUL: Perfect. Acum începeţi să vă daţi seama ce se întâmplă.

PACIENTA: Le spun asta şi lor, dar nu ştiu dacă sunt convinsă şi în sinea mea.

TERAPEUTUL: Nu contează dacă sunteţi convinsă sau nu. Dar continuaţi să spuneţi asta. Spuneţi-i şi lui. Repetaţi şi în sinea dumneavoastră până când vă obişnuiţi, într-atât, încât să începeţi să acceptaţi această idee. Pe ceilalţi nu-i putem scoate din sărite emoţional.

PACIENTA: Este cel mai greu lucru de care mă pot convinge.

TERAPEUTUL: Pentru că vă este milă de el. Vă este prea mult milă de alţii. Nu numai că vă pasă , dar vă este şi milă de ei. Nu procedând aşa vă arătaţi bunătatea. Iată de ce acest individ vă poate manipula. El ştie cum să

procedeze ca să vă fie milă de el. Ştie exact ce are de făcut. Sunteţi tipul de om căruia îi este milă întotdeauna de aproapele şi niciodată de el însuşi.

PACIENTA: Încep să cred şi eu asta, dar uneori mi-e milă şi de mine însămi.

TERAPEUTUL: Nu aceasta este problema dumneavoastră majoră. Principalul dvs. necaz este că vă pare rău pentru alţii. Când apare el şi începe să se plângă şi să ofteze, îi iertaţi orice. Să nu-i daţi nici o atenţie. Să nu-l compătimiţi. El doreşte mila dumneavoastră ca să determine, prin aceasta, să vă simţiţi vinovată şă să-l reprimiţi.

PACIENTA: Şi să cred că eu îi fac lui rău şi nu el îşi face rău singur. Or, eu nu jignesc sentimentele nimănui. Dar încă mai cred că alţii mă pot răni în sentimentele mele. Ştiu că asta nu este adevărat, dar îmi este foarte greu să gândesc altfel.

TERAPEUTUL: De aceea vă este atât de greu, fiindcă nu duceţi ideea până la capăt. Alţii vă pot răni fizic, dar niciodată emoţional.

PACIENTA: Dar ce să zic, divorţul a fost pentru mine o grea lovitură.

TERAPEUTUL: Mai degrabă pentru soţul dumneavoastră.

PACIENTA: Dar în felul acesta nu l-am rănit eu pe el?

TERAPEUTUL: Nu dumneavoastră l-aţi întors pe dos.

PACIENTA: Bine, nu eu, dar l-am rănit profund în sensul că nu poate realiza ceea ce şi-a propus în viaţă, nu-i aşa?

TERAPEUTUL: Da. E adevărat. Nu-şi va atinge scopul. Numai că de aici încolo îşi provoacă singur nenorocirile. Trebuie, oare, neapărat să facă acest lucru, să-şi iasă din fire şi să se înfurie pentru că nu obţine ceea ce vrea? Dumneavoastră vă înfuriaţi, vă simţiţi mizerabil, aveţi stări depresive ori de câte ori nu obţineţi ceea ce

doriţi? Când sunteţi decepţionată, nu faceţi din orice decepţie o mare nenorocire, nu-i aşa?

PACIENTA: De obicei nu, şi nici în cazul de faţă.

TERAPEUTUL: Atunci, a cui problemă este asta?

PACIENTA: Nu sunt sigură că ştiu.

TERAPEUTUL: Este problema *lui*.

PACIENTA: Mi-e greu să disting care este problema mea şi care este problema lui.

TERAPEUTUL: Important aici este să distingem între frustrare şi tulburare emoţională. Frustrarea este...

PACIENTA: Frustrarea este că eu l-am îndepărtat cu ajutorul legii, din casă.

TERAPEUTUL: Aceasta este cauza frustrării soţului dumneavoastră.

PACIENTA: Şi suferă pentru că nu şi-a atins scopurile ce şi le-a propus. Şi asta, la el, se transformă în tulburări emoţionale.

TERAPEUTUL: Mulţi oameni au tot felul de decepţii şi cu toate acestea nu devin bolnavi psihici. Dar dacă o decepţie nu te face bolnav, atunci, evident, nu decepţia este de vină că cineva are tulburări emoţionale. Ci modul în care respectiva persoană se raportează la ea, o interpretează şi *reacţionează*. Soţul dumneavoastră a reacţionat, în mod tipic, excesiv de imatur, furios, depresiv şi cu autocompătimire. Din această cauză şi-a ieşit atât de rău din fire. „Bietul de mine“ — îşi spune singur.

PACIENTA: El vrea de la mine ceea ce nu-şi poate oferi singur.

TERAPEUTUL: Ce anume?

PACIENTA: Dragoste, sau aşa ceva. Dar el nu se poate privi aşa cum este.

TERAPEUTUL: Este adevărat, nu se poate împăca cu sine însuşi. În schimb, aşteaptă ca dumneavoastră să faceţi ceea ce el nu face pentru sine însuşi: să-l iubiţi fără condiţii. Iată motivul pentru care este atât de speriat ori

de câte ori vă vede vorbind cu altcineva. Fiindcă el crede...

PACIENTA: Fiindcă el nu crede că este capabil să mă păstreze. Nu pot pricepe de ce. De ce îi este frică? Eu nu am·făcut nimic rău. N-am făcut nimic din ce l-ar fi putut face să creadă că aş fi avut de gând să-l părăsesc. Chiar nimic.

TERAPEUTUL: Şi-atunci cum a apărut toată această problemă?

PACIENTA: Trebuie să fi făcut ceva, de i-am stârnit gelozia, nu-i aşa?

TERAPEUTUL: Aţi şi făcut. Aţi primit o dată un telefon de la un bărbat. În ochii soţului (deoarece se simte atât de ameninţat) asta a fost de ajuns. Pentru el a însemnat sfârşitul lumii. S-a gândit probabil: „Îl iubeşte pe ăla mai mult decât pe mine. În fond, cine sunt eu? Un nimic. Nu văd cum ar putea să mă iubească".

PACIENTA: Tot ce eu nu consideram că este un pericol, pentru el era.

TERAPEUTUL: Pentru cei mai mulţi soţi care au cât de cât încredere în propria persoană, o soţie care vorbeşte la telefon cu un alt bărbat nu constituie nici un fel de problemă. Nici faptul că dansează cu un alt bărbat sau îl sărută pe obraz cu prilejul unei petreceri, nu-i mare lucru. Majoritatea borbaţilor acceptă aceste lucruri fără probleme. Dar soţul dumneavoastră îşi spune: „Pe mine nimeni nu mă iubeşte. Nu sunt bun de nimic. Nici soţia nu mă iubeşte, şi de ce m-ar iubi?" Nu veţi reuşi niciodată să-l convingeţi că nu are dreptate.

PACIENTA: Şi de câte ori n-am încercat. Am tras din greu la căsnicia asta şi cred că din noi doi, eu am fost proastă. Şi am depus atâtea eforturi pentru ea.

TERAPEUTUL: Nu, n-aţi fost proastă. Pur şi simplu n-aţi putut înţelege de ce numeroasele dumneavoastră eforturi nu v-au fost răsplătite. N-aţi putut înţelege cum de a izbutit să se simtă atât de inferior, încât vă era

imposibil să-i dovediţi că, într-adevăr, îl iubiţi. Dar el... pe cine n-a iubit?

PACIENTA: Pe sine însuşi. Situaţie care persistă. Deşi se pare că o oarecare ameliorare există.

TERAPEUTUL: În concluzie, îi doresc tot binele şi sper că într-o bună zi va învăţa ceva din psihologia autoacceptării.



RECAPITULARE

Şi acum, câteva sugestii pentru amândouă părţile. Şi pentru cei care se confruntă cu problema propriei gelozii, şi pentru cei care convieţuiesc cu asemenea persoane.

Puţine tulburări emoţionale sunt atât de dureroase, persistente şi autodistructive ca gelozia. Dacă suferiţi din cauza acestui monstru cu ochii verzi, atunci ştiţi acest lucru. Chiar dacă negaţi până în pânzele albe şi juraţi pe mormântul mamei să sunteţi tare ca un munte, în adâncul inimii ştiţi că totul nu e decât cosmetică psihologică. Aveţi o problemă, şi încă una serioasă, şi acest lucru îl ştiţi bine şi dumneavoastră şi cei apropiaţi dumneavoastră.

Sfatul meu este să fiţi sincer cu dumneavoastră înşivă, mai sincer decât aţi fost vreodată. Nu este nici o ruşine în a recunoaşte o imperfecţiune. Aveţi dreptul — ba chiar obligaţia — să vă acceptaţi aşa cum sunteţi, deşi sufletul dumneavoastră pătruns de gelozie vă sugerează altceva. Sunteţi victima unor nefericite erori din anii când personalitatea şi caracterul vă erau în formare. Iar acum sunteţi victima faptului că nu cunoaşteţi adevărata cauză a suspiciunilor şi furiilor care vă încearcă. Şi nu ştiţi cum să le învingeţi.

Din fericire, astăzi se poate evita ca această ignoranţă să vă distrugă liniştea sufletească şi să-i îndepărteze pe cei pe care îi iubiţi. Psihologia a făcut mari progrese în

cunoaşterea comportamentului uman. Nu mai trebuie să frecventezi ani în şir psihiatrii, pentru ca sfaturile lor să prindă viaţă. Consultaţiile psihologice sunt considerate azi ca având aceeaşi valoare ca şi experienţa nemijlocită. Oamenii au tulburări psihice, pentru că aşa au fost învăţaţi. Sunteţi gelos fiindcă aţi fost educat să fiţi gelos. Dar tot ceea ce se învaţă, se şi dezvaţă. După experienţa mea, oamenii sunt dornici să înveţe, dacă au de la cine, cum să-şi dirijeze viaţa, fără suferinţe psihice inutile. Iată de ce am scris această carte.

Mă adresez, în continuare, celor care convieţuiesc sau îşi desfăşoară activitatea alături de persoane geloase. După părerea mea, îi puteţi ajuta cel mai eficient dacă reuşiţi să înţelegeţi natura geloziei lor, fără să o toleraţi însă.

Sper că am demonstrat suficient că această stare poate fi evitată dacă aplicaţi cu înţelepciune primele trei opţiuni. Sentimentul de vinovăţie şi mila faţă de alţii sunt cele două obstacole majore pe care trebuie să le evitaţi. De aceea, învingerea propriilor imperfecţiuni emoţionale este la fel de importantă şi pentru dumneavoastră, şi pentru partenerul dvs. gelos.

Şi dumneavoastră aveţi propriile neajunsuri emoţionale, numai că acestea sunt diferite de cele ale partenerului gelos.

Unii dintre dvs., de exemplu, nu sunt capabili să ofere ajutorul necesar şi, de aceea, nici după luni şi ani de eforturi, nu reuşesc să ajungă la bună convieţuire cu partenerul.

Este timpul să încetaţi să mai credeţi că toată răspunderea îi revine partenerului gelos. Dacă toleraţi gelozia lui, lupta împotriva ei va fi, adesea, de prisos. Prin schimbarea dumneavoastră creşte probabilitatea de schimbare şi a partenerului. Dar nu înainte.

Amândoi dispuneţi acum de instrumentele cu ajutorul cărora puteţi remedia situaţia. Străduiţi-vă din răsputeri,

nu vă descurajați, recitiți această carte din când în când și subliniați tot ce vi se pare important. Apoi aplicați cele învățate, și sper că veți trăi mai fericiți împreună, și unul și celălalt.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

În colecţia

PSIHOLOGIA VIEŢII COTIDIENE

au apărut:

- Allan Pease — LIMBAJUL TRUPULUI — Cum pot fi citite gândurile altora din gesturile lor
- Allan Pease, Alan Garner — LIMBAJUL VORBIRII — Arta conversaţiei
- Dr. Paul Hauck — DEPRESIA NERVOASĂ — De ce apar şi cum putem depăşi stările depresive
- Raewyn Mackenzie — MENOPAUZA — Îndreptar practic de autoajutorare pentru femei

În curând
va apărea, în versiune românească, o nouă lucrare
a renumitului psihiatru american

Dr. Paul Hauck

CUM TREBUIE SĂ IUBEȘTI PENTRU A FI IUBIT

Nu cu mult timp în urmă, la o emisiune TV am auzit următorul sfat dat de un medic unei paciente a cărei căsătorie era în derivă. După ce a ascultat cu răbdare cele relatate de pacientă, medicul, așezându-și mâna peste mâna ei, a atins-o ușor, de câteva ori, și cu un zâmbet amabil i-a spus: „Eu cred, Mary, că mariajul dumneavoastră are nevoie de încă un copil".

Am crezut, întotdeauna, că asemenea afirmații pot fi întâlnite doar în operete de duzină. Dar pacientele mi-au relatat că primesc des astfel de sfaturi de la prieteni, dar și de la preoți și medici.

Pentru mine este un lucru absolut clar: acești sfătuitori habar n-au din ce motive se poate destrăma o căsnicie...

Mai este un aspect care arată cât de departe suntem încă de înțelegerea dificultăților ce însoțesc dragostea și căsnicia. Să ne gândim la faptul cât de greu ne este să luăm o decizie în cele mai importante două probleme ale vieții fiecăruia dintre noi: *„La ce vârstă să mă căsătoresc?“* și *„Cu cine să mă căsătoresc?“*.

Nici o cercetare n-a reușit, până în prezent, să stabilească răspunsuri limpezi. Hotărârea în aceste chestiuni continuă să fie luată mai degrabă de inima noastră, decât de rațiune. În pofida numeroaselor investigații întreprinse în domeniul științelor umane și sociale, oamenii nu au aflat aproape nimic precis despre când anume și cu cine să-și unească viața pentru restul anilor. Se afirmă adesea că mai repede ajungem pe Lună, decât să găsim leac unei răceli banale. Această afirmație este valabilă și în cazul nostru: vom ajunge să cucerim chiar și Cosmosul înainte de a le putea spune copiilor noștri cu cine și când să se căsătorească pentru a putea fi cei mai fericiți.

Cum putem numi acea stare în care un om inteligent, bine legat, arătos, devine dintr-odată depresiv, plângăreț și maladiv de gelos, aproape să se sinucidă? Poate am trecut

şi noi prin asemenea stări de tulburare temporară sau am cunoscut oameni care au suferit de pe urma lor. Fiecare dintre noi am întâlnit bărbaţi care, orbiţi de dragoste, erau gata să-şi ia viaţa de dragul femeii visurilor lor, sau cu femei ajunse în prag de sinucidere pentru bărbatul care le-a aprins fantezia. Când un star al fotbalului dintr-o universitate vine la tratament pentru că prietena sa a rupt relaţiile cu el, avem de-a face cu un simplu caz de depresiune? Sau cu o tulburare trecătoare de adolescent? Sau poate ne găsim în faţa unei dereglări de lungă durată a personalităţii? Consider că nu. În astfel de situaţii, avem de-a face cu o stare pe care eu o numesc *„perturbări în dragoste"*.

Similar cu psihoza maniaco-depresivă, perturbările în dragoste prezintă alternări de stări intens dureroase, cu altele de maximă înviorare. Omul are, când senzaţia că zboară pe aripile unei melodii, când se simte prăbuşit în străfundurile unui abis. E o stare care îi poate chinui deopotrivă pe tineri şi pe vârstnici. O percepem ca pe un sfârşit al sfârşitului, mai ales atunci când ne atacă pentru prima dată. Dar şi cu alte prilejuri ne duce în pragul nebuniei şi ne face să uităm de tot ceea ce înainte a însemnat ceva important în viaţa noastră, uităm şi de mâncare, de somn, de

muncă. Ce este această stare dacă nu o *reacție nevrotică*?

Datorită unui puternic sentiment de dragoste putem avea *comportări de măscărici* sau, dimpotrivă, *ne putem chinui amarnic.* Nu este deloc ridicol cel care de-a dreptul agonizează în urma unei neîmpliniri în dragoste. Suferința acestor oameni este specifică, dar intensă. Nu e suficient ca ei să se deprindă să nu se mai blameze după ce starea depresivă le-a trecut; pentru păstrarea sănătății lor, ei trebuie să se debaraseze de acea dragoste. A deveni robul unei iubiri și a te debarasa apoi de ea, este similar cu a te încurca în datorii și a scăpa de ele. Primul pas este dificil, restul merge de la sine.

Ceva uluitor se întâmplă cu noi, oamenii, pe la vârsta de 30 de ani, respectiv între 28 și 32 de ani. Este vârsta la care ne dăm seama, pentru prima dată, ce este viața. Aruncăm o privire înapoi, trecând în revistă anii scurși, și totul ne apare într-o nouă lumină. Suntem în măsură să ne apreciem comportamentul ca niciodată până atunci. De parcă am fi escaladat un munte, sau am fi străbătut o pădure deasă și, o dată ajunși într-un luminiș, am privi înapoi și ne-am da seama, pentru prima dată,

de unde am plecat. Pentru mulți dintre noi aceasta înseamnă vârsta de 30 de ani.

Pentru cele mai multe căsnicii, atingerea vârstei de 30 de ani de cei doi soți marchează o perioadă foarte grea, atât din punct de vedere psihologic, cât și al relațiilor practice. Când cineva atinge această vârstă, în el se petrec o serie de schimbări pozitive. De multe ori, însă, acestea nu-i convin partenerului, ba chiar pot să-i provoace mari suferințe. Bărbații, de exemplu, devin adesea mai fermi, mai hotărâți în urmărirea scopului propus și, în general, mai maturi. Femeile manifestă, în mod frecvent, mai multă independență, devin mai puțin cooperante și, în general, mai puțin fricoase. Unui bărbat nesigur pe el aceste transformări îi pot crea probleme serioase. Dacă el nu profită de pe urma atingerii acestei vârste, în timp ce soția sa se schimbă, vor apărea dezechilibre pronunțate în maturizarea celor doi. Dacă femeia devine mult mai matură în această perioadă a vieții sale decât soțul ei, *va avea impresia că în loc de bărbat are ca soț un copil.*

Gelozia

GELOZIA

Sunteți un om gelos? Sau trăiți alături de un om gelos?

Aveți impresia că cei dragi nu vă iubesc îndeajuns? Sau că nu sunteți apreciat pentru ceea ce faceți?

Citind această carte,

scrisă de renumitul psihiatru american

Dr. Paul Hauck,

vă veți convinge că:

- gelozia este o tulburare psihică
- gelozia este un comportament autodistrugător
- gelozia este alimentată de un complex de inferioritate
- gelozia poate fi învinsă!



Lei 3000

București, tel. 6333026
ISBN 973-96576-1-3

Paul Hauck

Gelozia